Hablemos de feminismos

Carla Galeote

PENÍNSULA

Prólogo de Inés Hernand

Índice

Portada
Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
Cita
Prólogo
Introducción. Un libro para todas
1. Mi primer 8M
2. Mamá, quiero ser como ellas
3. No hables por ellas, ni por ellos
4. No es tu culpa, por favor, lo siento
5. «Y fueron felices y comieron perdices» Y una mierda
6. Cuando ser joven y guapa no es suficiente
7. ¿Y ahora qué? Alcemos la voz
Conclusión. ¿Venceremos o convenceremos?
Bibliografía recomendada
Anexo. Carta al director
Glosario
Notas
Créditos

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Sinopsis

No quiero ser valiente, quiero ser feminista.

Estoy harta de ser valiente y, si estás leyendo esto, probablemente tú también. Vivimos en un mundo hostil, donde las mujeres sentimos miedo, frustración e injusticia a diario. Frente a esta situación solo existe una respuesta: el feminismo.

En estas páginas encontrarás un refugio donde sentirte segura, un lugar donde no tendrás que ahogar tus gritos y, en definitiva, una lucha compartida que te necesita. Empodérate, junta tu voz con la de tantas otras que la alzaron hace tiempo, reivindica tu espacio y, sobre todo, apóyate en tus compañeras. Si estás harta de ser valiente, sé feminista.

«Aprende y revísate con la plena convicción de que la valentía, la ilusión y el compromiso con el que Carla Galeote ha escrito este libro es un aprendizaje para todxs.» Del prólogo de Inés Hernand

Hablemos de feminismos

Carla Galeote

Prólogo de Inés Hernand

ediciones península

A todas las mujeres que me dieron un poco de
su luz para iluminar mi camino.
A mi gente, por salvarme la vida.

La mujer no se resigna, se rebela,
se revuelve siempre, y cuando todo parece perdido, cree en lo inesperado, cree en el milagro. Digámoslo concretamente: cree en sí misma.

Heroísmo criollo.
La marina argentina en el drama español,
CLARA CAMPOAMOR Y FERNÁNDEZ CASTILLEJO, 1939

Prólogo

Queridx, gracias por tener este libro entre tus manos. Aprende y revísate con la plena convicción de que la valentía, la ilusión y el compromiso con el que Carla Galeote ha escrito este libro es un aprendizaje para todxs.

Las reflexiones y los cuestionamientos que expone a diario a través de sus redes sociales, donde hace divulgación, contribuyen a una sociedad más justa e igualitaria. Carla quiere cambiar la realidad que pesa sobre nuestras vidas y nuestros cuerpos solo porque existimos. Y te aseguro que su energía no es en vano, ya que, sin duda, lo está consiguiendo. ¿Sabes por qué? Porque en su discurso hay análisis en profundidad, diálogo y verdad.

Cuando hablamos de feminismo hablamos de un movimiento político y social que está cambiando la vida de las personas desde lo individual a lo estructural y que reflexiona sobre cómo modificar la arquitectura social a través de la sororidad y la empatía. También nos empuja a mirar más allá del umbral de las puertas de nuestras casas para abrazar la interseccionalidad, ya que ni todas somos blancas, ni todas somos cis, ni todas somos heterosexuales ni todas tenemos las mismas oportunidades.

Cuando hablamos de feminismo nos toca hacer el ejercicio de mirarnos al espejo, ese que en tantas ocasiones ha distorsionado la realidad de nuestro aspecto, nuestra existencia, nuestras circunstancias y, especialmente, la del contexto en el que nos desenvolvemos. Vivimos condicionados por un gran número de privilegios y desventajas determinados por el lugar de nacimiento, la raza, la orientación sexual y nuestras creencias y opiniones. Asumimos que existen unas garantías para protegernos, pero, en ocasiones, se escapan por el desagüe invisible de una sociedad estructuralmente fragmentada.

El feminismo quiere acabar con el trabajo gratuito de los cuidados que realizan las mujeres, quiere erradicar las violencias que se ejercen sobre nuestros cuerpos a través de normas paternalistas que no tienen en cuenta nuestra experiencia, quiere garantizarnos la educación necesaria para que seamos autónomas, quiere que la relación con nuestro cuerpo sea saludable y no esté a merced de nadie, quiere hacernos saber que no hay ciudadanxs de segunda, quiere igual salario en iguales condiciones laborales, quiere convencernos de que amar no duele, quiere decirnos que en algunas fases de nuestra vida todxs somos interdependientes, y quiere que reflexionemos sobre que es el conjunto de la sociedad quien ha de encargarse de reconocer las injusticas, señalarlas y revertirlas.

Que nos escriban diariamente y sin impunidad a nuestro Instagram y nuestro Twitter esos ríos de violencia y odio por el mero hecho de opinar, que nos toquen sin nuestro consentimiento, que nos hagan creer que estamos locas, que nos silben por la calle, que nos droguen, que tengamos que compartir la ubicación en tiempo real en una cita, que tengamos miedo a las reacciones de nuestra pareja y que tengamos que mentir en nuestros trabajos es violencia machista y no es normal ni normalizable. No somos unas zorras, no estamos mal folladas, no somos hombres con peluca: somos mujeres ejerciendo el poder, somos sujetos políticos, tenemos pensamiento crítico, experimentamos unas vivencias concretas y estamos dispuestas a señalar todo aquello que es deficiente e injusto. No estamos enfrente, pero tampoco debajo; queremos estar al lado, ni más ni menos.

El feminismo quiere acabar con la autoridad patriarcal erguida desde hace siglos como la norma, lo que ha de ser. Cualquier análisis hace tambalear este modelo injusto. Es antidemocrático que borren nuestras realidades, que asuman nuestro rol en el mundo, que de forma más o menos evidente seamos objeto de discriminación. El patriarcado representa unos valores a los que no deberían aspirar las sociedades contemporáneas.

Las mujeres transitamos por un camino de aprendizaje y

disentimiento donde chocamos con la violencia estructural del sistema, que se defiende con la excusa de que quiere ser garantista y protegernos. Resulta que esta estructura la formamos todxs: tú, que estás leyendo esto, Carla, yo, tu familia, tus amigxs, tus compañerxs… Todos somos parte de este sistema y todos tenemos el poder de cambiarlo y no perpetuar más injusticias. Efectivamente, queridx, la potestad está en nuestros corazones, en nuestras mentes y en nuestras acciones, y esto no nos lo puede arrebatar ninguna estructura, aunque parezca que todos los esfuerzos por lograr el cambio van hacia la dirección contraria. Así que, amigx, no asumas que te toca solo a ti sostener el mundo, porque el mundo es de todxs lxs que habitamos en él.

Gracias, Carla, por tu valentía, por escucharte a ti misma, por prestar atención a las diversas realidades que existen y por tomar el pulso a tu entorno. Gracias por hacer un debate de calidad y por resistir en tus espacios. Gracias por no blanquear la realidad y por hablar de feminismo abiertamente. Vamos todxs de la mano en esto. :)

INÉS HERNAND

Introducción.
Un libro para todas

«Zorra», «puta» o «feminazi» son algunos de los calificativos que recibo a diario de forma anónima por expresar mi opinión y defender lo que considero más justo para esta sociedad. Desde que tengo redes sociales, el acoso —que no derribo— es constante. Han creado páginas porno usando imágenes de mi Instagram, me han suplantado la identidad y han organizado campañas de odio contra mí. Sin embargo, rechazo el papel de víctima que algunos rabian por colgarme y soy consciente, y por eso creo que me mantengo al pie del cañón, de que no es un ataque dirigido a mí en concreto y de que no me insultan por llamarme Carla Galeote, sino que pretenden silenciar y destruir una idea, un movimiento y unos ideales muy concretos: los del **feminismo**.

Siempre que denuncio el acoso que sufro, y que nada tiene que ver con la crítica constructiva, aparecen personas para afirmar, sin ningún tipo de empatía, que es a lo que me expongo por ser un «personaje público», que es «lo que hay» y que, si no me gusta, me puedo «ir de las redes sociales». Como siempre, y como seguiremos viendo a lo largo de este libro, se pone el foco en las acciones de la víctima y no en las de los agresores.

El feminismo me salvó la vida, así que no me pienso ir a pesar del odio que recibo a diario. No entiendo mi vida sin dedicarla a mis principios y a mis valores. Sin este movimiento, habría pensado que estaba equivocada en muchas cosas y que me tenía que conformar con tantas otras; que mi lugar en el mundo era pequeñito, silencioso y reducido, y que mis sueños y expectativas eran limitados. Sin el feminismo, no habría entendido que muchas de las experiencias que mis compañeras y yo hemos vivido no son

fruto del azar, sino de un sistema que todo lo permea: el **patriarcado**.

No me considero importante ni imprescindible; no me gustan los liderazgos absolutos ni las discusiones que giran en torno a ideas irrebatibles: los derechos humanos no se debaten. Sin embargo, soy consciente de que mis opiniones sobre política, salud mental o feminismo pueden ser, para muchas personas, la puerta de entrada a un mundo de pensamiento crítico, como lo fueron para mí las experiencias de grandes mujeres que me siguen enseñando, formando e iluminando sobre estas y otras luchas.

Por mucho que pueda servir de referente a alguien, quiero dejar claro que no soy ni la más leída ni la más preparada, ni la más ilustrada ni la que mejor habla. Pero si algo tengo es la vocación de crear un espacio donde se vean reflejados los diversos frentes del movimiento feminista y la voluntad de llegar a todas las personas posibles.

Los derechos humanos
no se debaten

Empecé a leer sobre feminismo con quince años y tengo una estantería llena de los libros con los que me inicié y de muchos otros que siguen cogiendo polvo, pero que compré sabiendo que en algún momento de mi vida serían esenciales. Cuando me adentré en las lecturas feministas, comencé al tuntún, buscando en internet «libros más importantes sobre feminismo», lo que me remitió a centenares de nombres, autoras, ensayos y obras «de cabecera». Sin embargo, al empezar estas lecturas recomendadas, me di cuenta de lo poco que entendía, de lo lenta que iba y de los conocimientos básicos que me faltaban. Justo ese es uno de los motivos por los que escribo este libro: quiero que el feminismo sea accesible a todas las personas, también las que tienen cero idea sobre él.

Seguro que habéis visto que «feminismo» y «patriarcado» aparecen resaltadas en negrita, igual que otras palabras clave que os iréis encontrando a lo largo de vuestra lectura. Al final del libro,

he incluido un glosario con las definiciones, porque ni quiero ni puedo sentar cátedra, pero sí deseo que todas tengamos la misma información para pensar juntas. Es probable que ya conozcáis muchos de estos términos, pero prefiero pecar de exhaustiva que de escueta. Y sí, también veréis que, en general, hablo en femenino, una elección que, cuanto antes aclare, mejor. En las oraciones suelo poner de sujeto a «las personas»; por eso mismo, todo el libro está escrito en femenino genérico, que también es como hablo en mi día a día; así, si me refiero al género masculino en concreto, lo especificaré. A menos que diga lo contrario, no me dirijo ni a hombres ni a mujeres, sino a personas.

Antes de empezar también me gustaría aclarar que, aunque me habéis dado la oportunidad de tener un altavoz, soy consciente de que soy una mujer blanca, sin dificultades económicas, en un contexto en el que abundan el racismo, la homofobia, las diferencias de clase y la pobreza, y que mis experiencias no son las mismas que las de muchas otras compañeras en un mundo lleno de desigualdades. También soy **cisgénero** y heterosexual, dos características que me suponen una ventaja con respecto a muchas otras personas, pero de eso hablaré más adelante. Como no pretendo alzarme en abanderada ni salvadora de otros colectivos, pues hacerlo sería de lo más condescendiente e insensible, en este libro hablo desde mis propias vivencias, aunque sin olvidar, claro está, que el feminismo es DE TODAS y PARA TODAS y que, por lo tanto, en él radican muchas otras luchas, como el antirracismo, los derechos LGTBIQ+, etcétera, que, como veremos más adelante, deben ir de la mano por naturaleza.

Escribir mi propio libro, y de feminismos, en plural y para todas, es algo que jamás me habría podido imaginar. Reflexionando sobre el vértigo que me provoca este gran paso, me acordé de una Carla jovencísima que, con dieciséis años, escribió una carta al director del periódico local de Lleida y que, para su sorpresa, publicaron. Aquí tenéis unos fragmentos (encontraréis el texto completo en un anexo, al final del libro):

> […] Vivimos en una sociedad donde enseñan a las mujeres a no ser

violadas y no a los hombres a no violar, en una sociedad donde nos dicen a qué hora y por dónde podemos andar por la noche para que no nos ocurra nada malo, en una sociedad donde si no tienes hijos eres una mala mujer, donde si vistes «corta» estás provocando al hombre, en una sociedad donde un hombre se cree con el derecho a tocar todo lo que él quiere de la mujer, donde el cuerpo de ella es propiedad suya para «piropearlo y disfrutarlo», donde el cuerpo de las mujeres es de los hombres, donde una mujer no puede dar el pecho a su hijo en plena calle, pero hay gente que paga para ver esos mismos pechos en revistas. En una sociedad donde enseñamos a las niñas a buscar su príncipe azul y no su guerrera interior.

[…]

Unamos las voces y dejemos de educar princesas indefensas y machitos violentos para crear una sociedad igual, una sociedad donde yo a las dos de la mañana pueda volver a casa y sentirme libre, no valiente.

Hoy es 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer Trabajadora, la igualdad de género también es asunto vuestro, hombres, por vuestras madres, hermanas, novias, nietas, amigas, por las mujeres en general, unamos el sentimiento feminista.

CARTA PUBLICADA EN EL PERIÓDICO
EL SEGRE *el 6 de abril de 2017*

Me da muchísima ternura leer esta carta y, a pesar de que ahora veo un montón de cosas mejorables, fue mi primera incursión en el mundo de la palabra escrita. Fue lo primero que me publicaron, la primera vez que grité a los cuatro vientos que era **feminista**, mi primer altavoz, que, aun pequeñito, me dio esperanzas para perseguir mis propios objetivos y dar mis propios pasos: por algo se empieza. Al hilo de esto, y aunque no tenga mucho que ver con el tema central de este libro, aprovecho para transmitir la idea de que atreverse es la clave para alcanzar los verdaderos sueños. Nunca diré que es fácil ni un camino de rosas, más bien al contrario, es un sendero solitario y lleno de piedras, pero, si nosotras mismas no nos creemos nuestras luchas y posibilidades, seguiremos atadas a unas cadenas invisibles que nos impedirán alzar el vuelo.

Lo que también quiero reivindicar al reproducir esta carta es que todo talento o vocación tiene un trabajo incansable detrás y

que nada, pero nada, viene regalado por el cosmos, Dios o como quieras llamarlo; es una carrera de fondo y diario contra una misma. Cuando escribí esa carta, jamás me hubiera imaginado que algún día tendría una comunidad con tantas seguidoras ni que estaría escribiendo estas líneas, y aun así me atreví a enviarla.

Creamos en nuestras luchas

Por último, me gustaría hablar de la reacción de mis padres al leer mis palabras. Mi madre me llamó muy emocionada: «¡Carla, sale una carta tuya en el diario, me la han enseñado en el trabajo!». Mi padre, cuando se la mostré, me miró serio, extrañado, y la leyó con detenimiento; pasaron muchos minutos y al final me dijo: «Está bien». No sabéis lo aliviada que me sentí. Ninguno de los dos conocía mis inquietudes ni mi interés repentino por un movimiento social que, más tarde, se convertiría en el aire que respiro y en mi verdadera vocación. Sin embargo, me apoyaron como siempre han hecho. De no haber dispuesto de un entorno que creyera en mí y un círculo que leyera mis cartas y mis tuits, que comprara ese periódico, escuchara mis entrevistas y aguantara todas y cada una de mis chapas, yo no estaría aquí ahora.

Hubo un tiempo en el que no hablaba por miedo a molestar, pero hace mucho que pasó y ahora solo quiero gritar muy alto y juntar mi voz a la de todas las que me leen para que nos escuchen en todas partes. Incomodemos, amigas, porque, si cuando hablamos no molestamos, algo estamos haciendo mal.

1

Mi primer 8M

El 8 de marzo de 2017 acudí a mi primera manifestación feminista. Tenía dieciséis años y no acababa de saber qué hacía allí. Como en todas mis decisiones, hubo una parte impulsiva, seguro, pero analizándolo en perspectiva me doy cuenta de que también fue el resultado de muchas experiencias que colmaron el vaso.

¿Qué tiempo tan feliz?

No tengo un gran recuerdo de mi adolescencia; para mí fue una etapa confusa en la que tenía que convivir a diario con las contradicciones de ir a un colegio católico y conservador. Sobre todo a partir de tercero de la ESO, hubo algunas actitudes de los chicos de mi clase que me empezaron a «chirriar»: no puedo decir molestar, porque en ese momento sentía un batiburrillo de sentimientos encontrados que no logré descifrar hasta más adelante. Resulta que mis compañeros se habían inventado una especie de juego en el que hacían listas del atractivo de las chicas de la clase teniendo en cuenta cuatro factores: «culo», «tetas», «cara» y «combo completo». Nosotras, las que compartíamos aula con ellos, revisábamos la lista de forma casi compulsiva. Recuerdo a la perfección las miradas de frustración de mis compañeras y las preguntas que yo misma me hacía: ¿por qué dicen que esta tiene mejor culo que yo?, ¿quién está en la primera posición del ranking? No nos hacía gracia su existencia, pero tampoco nos plantamos nunca ni exigimos que pararan ese juego perverso. Creo

que, de alguna forma, asumíamos que se trataba de «cosas de niños». Lo naturalizábamos porque los adultos también lo hacían: era evidente que muchos de los profesores sabían de la lista, ya que la colgaban en el aula, pero nadie hizo nada al respecto.

En lugar de rebelarnos, las chicas competíamos entre nosotras de forma más o menos velada para situarnos en las primeras posiciones. Las comparaciones estaban a la orden del día y, en consecuencia, las inseguridades. Por si no teníamos bastante con fijarnos una y otra vez en actrices, cantantes y *celebrities* varias, nos medíamos entre nosotras y éramos del todo conscientes de que nuestro valor, al menos para aquellos chicos, dependía de nuestro atractivo. Más adelante aprendí que eso es **presión estética**, una forma de **violencia machista** que obliga a las mujeres a adaptarse a unos cánones de belleza casi imposibles, y de la que hablo en profundidad en el capítulo 6.

No se limitaban a las listas: los chicos de mi cole iban aún más lejos. A raíz de una cena de reencuentro que organizamos este año, las chicas con las que iba a clase empezaron a hablar de lo fuerte que era que esos hombres en la veintena, que compartían mesa con nosotras y parecían tan educados y funcionales, hubieran mostrado actitudes tan reprochables en la adolescencia. Esa cena desbloqueó algunos de mis recuerdos. Resulta que casi todas las chicas habíamos sido víctimas de tocamientos no consentidos. Cuando íbamos por el pasillo, era frecuente que algún chico aprovechara el tumulto que se generaba entre clase y clase para manosearnos el culo, los pechos e incluso la vulva. Los chicos se sentían tan impunes que hasta habían llegado a hacerlo en clase, con el profesor presenciando la escena y sin mover un dedo. Por alguna extraña razón, nadie hacía nada.

No son cosas de niños,
son agresiones

En cambio, un recuerdo que sí tengo muy presente es el de las clases de gimnasia. Teníamos un profesor que acostumbraba a

segregarnos por sexo y, cuando no lo hacía, trataba de forma distinta a los chicos y a las chicas. Una práctica muy habitual era que, cuando jugábamos a algún deporte de equipo, como el fútbol o el baloncesto, decidiera que los puntos de las chicas contaran el doble. Según él, como nosotras jugábamos peor y era más difícil que marcáramos, teníamos que sumar más. También era una forma de obligar a los chicos a cedernos el balón, ya que, de lo contrario, solo se lo pasaban entre ellos. Aunque, claro, que lo hagan únicamente porque si marcas puntúas más no es lo mismo a que te lo pasen porque te ven como una igual… Además, justo en mi clase había chicas que llevaban toda la vida jugando al baloncesto y que estaban en muy buena forma. Para ellas, esa dinámica era una humillación.

Esta discriminación no solo se producía en los deportes de equipo, también en las prácticas individuales. Cuando teníamos que levantar el balón medicinal, a los chicos les daban uno de cinco kilos, y a las chicas, de dos. Estamos hablando de que teníamos entre doce y dieciséis años, una etapa en la que ellas acostumbran a estar más desarrolladas que ellos. Así que veías a adolescentes escuálidos sufriendo por hacer diez repeticiones con el balón de cinco kilos y a chicas de casi 1,80 levantando el de dos. Estas clases eran, como podéis ver, un claro ejemplo de segregación generalizada; es decir, aunque no se separaba a chicos y chicas a la hora de competir, las normas variaban en función del sexo, por lo que se formaban dos grupos: el de «los buenos» y el de «las pobrecitas y débiles». Sin tener en cuenta las características individuales, se había dado por válida la afirmación de que las chicas éramos inferiores en el deporte y que teníamos menos fuerza. Para muchas de nosotras se trataba de una situación ofensiva, que intentamos revertir en numerosas ocasiones. Sin embargo, nuestro profesor de gimnasia se negaba a escuchar nuestras quejas y no atendía a razones. Para él, había una verdad absoluta: «A las chicas se os da peor el deporte», y la forma de «darnos un empujón» era poniéndonoslo más fácil que a los chicos.

Quiero dejar claro que el profesor de gimnasia en ningún momento argumentó que nuestros goles o canastas puntuaran más

porque, por una cuestión de discriminación de **género**, las mujeres hayamos tenido más dificultades en el mundo del deporte. No quiero alargarme aquí sobre los motivos de la discriminación en este ámbito, que son muchos y diversos, pero es obvio que las deportistas de élite se enfrentan a mayor precariedad laboral, menor presencia en los medios de comunicación, cláusulas antiembarazo, etcétera. Y más allá de lo profesional, sobre todo a partir de la adolescencia, las chicas hacen mucho menos deporte que los chicos, a menudo como resultado de imposiciones estéticas: «Las mujeres que practican natación tienen cuerpo de tío», o culturales: «¡Qué machotas, estas, celebrando el gol a gritos!».

En resumen, el profesor de gimnasia nunca justificó sus decisiones aludiendo a la discriminación y, aunque lo hubiera hecho, su forma de actuar tampoco habría sido adecuada.

Las deportistas de élite tienen más dificultades laborales

Si de verdad hubiera querido incentivar la participación de las alumnas, podría habernos explicado sus motivos, elaborar un currículum con perspectiva de género e impulsar una mejora progresiva. Es decir, durante el primer trimestre de primero de la ESO podría haberse dedicado a explicar a los chicos que tenían que pasarles el balón a las chicas y, a partir del segundo trimestre, seguro que ya nos percibirían como un miembro más del equipo y nos incluirían sin necesidad de que nuestros puntos valieran más. Es muy distinto aplicar un cronograma progresivo, en el que poco a poco se van alcanzando objetivos, que establecer una dinámica fija e invariable, y más en edades formativas. Creo que lo adecuado a estas edades es educar en igualdad de valores, no enfatizando las diferencias y perpetuando estereotipos.

Lo más sorprendente del caso es que hoy sigue pasando lo mismo. Mi hermana pequeña, que va al mismo cole al que iba yo y tiene el mismo profe de Educación Física, se ha pasado de los doce

a los dieciséis años sumando el doble de puntos que los chicos de su clase cada vez que anotaba.

Pero no todo fueron malas experiencias. En realidad, viví una que resultó iluminadora, y fue clave a la hora de forjar mi personalidad. Di con un profesor de Música que no se parecía en nada a los demás docentes. Sus clases eran las más entretenidas y él acostumbraba a quejarse de que el sistema educativo no permitía explorar todo su potencial al alumnado, ya que no se trabajaban ni el pensamiento crítico ni las vocaciones individuales. Si nos atenemos a las notas que sacaba, yo siempre he sido una estudiante mediocre, por lo que no tardé en cogerles cariño a esa asignatura y a ese profesor. Fue en una de sus clases cuando oí por primera vez la palabra «feminismo». Estábamos en el aula de música y decidió proyectarnos videoclips de canciones de reguetón que estaban de moda en ese momento. Se trataba de vídeos en los que se veía a mujeres jóvenes con poca ropa al lado de hombres muy tapados y en los que ellas adoptaban actitudes muy solícitas, mientras que ellos eran los que mandaban. Cuando el profesor nos preguntó acerca de los vídeos que acabábamos de ver, defendí que las mujeres que salían lo hacían porque querían, que nada de aquello tenía que ver con el **machismo**. Por suerte, desde entonces ha llovido bastante y mi opinión ahora no tiene nada que ver, pero sin esa clase es probable que nunca me hubiera acercado al feminismo.

La segunda vez que escuché a algún profesor hablar de feminismo fue en la clase de Historia, cuando nos explicaron la Revolución francesa y nos contaron, bastante de pasada, que mujeres como Olympe de Gouges habían impulsado la igualdad de derechos. Aquella clase me interesó muchísimo, pero seguro que no tanto por el contenido en sí, sino porque era la primera vez que nos hablaban de personajes históricos que no eran hombres. A partir de ese día me fui fijando en cuántas veces se nombraba a mujeres célebres en clase y, que yo recuerde, fueron muy pocas más.

Que no te confundan

No es lo mismo incentivar que rebajar la exigencia. Puede que te preguntes qué diferencia hay entre lo que hacía mi profe de Educación Física y ciertas políticas de discriminación positiva o leyes de cuotas. Más adelante en este mismo capítulo profundizo en ello, pero las leyes de cuotas consisten en reservar unas plazas para que colectivos vulnerabilizados puedan acceder a espacios que han estado ocupados tradicionalmente y de forma mayoritaria por hombres, como los cuerpos policiales. Aunque las mujeres que quieren entrar a formar parte de ellos tienen unos criterios de acceso más laxos, la principal diferencia con lo que hacía mi profesor es que, por ley, las cuotas se extinguen una vez logrado su objetivo; en este caso, cuando un 40 por ciento de este cuerpo de seguridad del Estado esté formado por mujeres. En cambio, si de aquel profesor dependiera, las mujeres nos pasaríamos toda la vida levantando poco peso y siendo «las pobrecitas a las que se les da mal», ya que sus acciones no iban enfocadas a revertir la situación, sino a perpetuarla.

Todas esas experiencias fueron el caldo de cultivo para que los días previos al 8 de marzo de 2017 me planteara asistir a la concentración. No tenía ni idea de nada, pero quería saber más y entender por qué había cosas que percibía como injustas, y si estaba loca o había más mujeres que pensaban como yo.

En clase de Historia
las mujeres célebres
eran escasas

Hola, compañeras

Llegó el gran día y yo aún no tenía con quién ir a la concentración. En aquella época no conocía a gente de mi edad interesada en movimientos sociales, ni mucho menos en el feminismo. A última hora, logré convencer a Núria, la única amiga de entonces que compartía ese interés, para que me acompañara. Salimos de clase y nos fuimos derechas a la plaza de Lleida, sin pancartas ni banderas ni nada que nos pudiera «delatar». Solo íbamos a mirar, a curiosear. Queríamos saber quiénes eran las feministas, cómo eran y qué hacían. ¿Serían unas antisistema? ¿Serían chicas jóvenes? ¿Serían chillonas?

Les dije a mis padres que iba a dar un paseo por el eje comercial —a mi favor diré que la plaza de Lleida está justo en el centro—, pero no les hablé de la concentración. No sé por qué no les dije nada, si siempre habían sido abiertos conmigo. ¿Quizá temía lo que pensaran? ¿Me daba miedo no encajar? ¿O tal vez su reacción? ¿Puede que me avergonzara ir a una concentración sin saber con exactitud lo que defendía? Es probable que un poco de todo. Y lo que está claro es que sola no habría ido.

En cuanto llegamos a la plaza, vimos a un grupo pequeño de mujeres, unas quince o veinte. Todas eran mayores que nosotras, algunas llevaban el pelo teñido de morado, otras rapado, algunas iban sin depilar… Eran distintas a las que yo conocía. Me quedé hipnotizada contemplándolas: se las veía muy seguras, muy «suyas». Entre ellas se las notaba muy cómodas y cómplices. Nadie levantaba una ceja por los pelos de la axila de una ni por los gritos a pleno pulmón de otra. Pensé: «Joder, cómo molan estas señoras» y crucé los dedos para que Núria compartiera mi opinión. Más adelante aprendí que ese ambiente mágico de sintonía y comprensión entre mujeres se llama **sororidad**.

Decidimos acercarnos más a la concentración, aunque en ningún momento interactuamos con ellas. Nos quedamos en un rincón de la plaza, observándolas y escuchando lo que decían. No era una manifestación como tal —la primera manifestación por el 8M en Lleida no se celebró hasta un año más tarde—, solo una

quedada, una reunión de lo que parecían amigas. Leyeron algunos poemas y discursos, gritaron y aplaudieron, siempre proclamando la palabra «feminismo».

También llevaban pancartas, muchas de las cuales me parecían graciosas o me intrigaban, pero la mayoría ni las entendía: ¿qué significaba «Somos las nietas de las brujas que no pudisteis quemar»? ¿Qué pintaban las brujas en todo eso? Había otras de «Ni machismi ni feminismi», «No estamos todas, faltan las asesinadas» y «Somos el grito de las que no tienen voz». Al llegar a casa después de la concentración, empecé a buscar información en blogs, en foros de internet, en vídeos… Fui elaborando una lista con los libros que quería leer. Aún no estaba segura de si deseaba convertirme en «una de esas feministas» de la concentración, pero por lo menos quería entender lo que decían sus pancartas.

#Ni machismi ni feminismi

Es probable que hayáis escuchado la máxima «ni machismo ni feminismo: igualdad». Pues justo esa pancarta se burlaba de lo ridícula que es tal afirmación. La Real Academia Española (RAE) actualmente define el feminismo como: «Principio de igualdad de derechos de la mujer y el hombre» y «movimiento que lucha por la realización efectiva en todos los órdenes del feminismo». Si bien la RAE no es una institución precisamente feminista —solo hay ocho mujeres en los cuarenta y un sillones de la Academia—, su definición no indica en ningún momento que el feminismo busque la superioridad de las mujeres; eso sería «hembrismo». Aun así, hay quienes defienden que «feminismo» es antónimo de «machismo» y que el mejor término para referirse a un movimiento que busca la eliminación de las desigualdades es «igualdad», como si el feminismo no persiguiera justo eso. Este debate, cada vez más presente en la esfera pública, hace que nos preguntemos si hay un conocimiento suficiente sobre el movimiento. Para argumentar por qué no llamamos «igualdad» al feminismo, conviene echar la vista atrás.

El concepto de igualdad, tal y como lo conocemos

popularmente, aparece por primera vez en la Declaración de Independencia de los Estados Unidos del 4 de julio de 1776, y más tarde en la Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano del 26 de agosto de 1789, durante la Revolución francesa. Ambas tenían algo en común: defendían el principio de igualdad como un valor fundamental, pero que solo atañía a los hombres. Su intención era igualar los derechos de los hombres de los distintos estamentos —es decir, entre el clero, la nobleza y el pueblo llano—, pero en ningún momento los de las mujeres; ni los de las personas en situación de esclavitud, por cierto, aunque fueran hombres. Las mujeres no eran consideradas ciudadanos de primera y, en consecuencia, no entraban dentro del reconocimiento de estos derechos.

<<Somos el grito de las que no tienen voz>>

Por lo tanto, tiene sentido que, si a lo largo de la historia la igualdad no ha incluido a las mujeres, se use un término nuevo que haga referencia explícita a este colectivo: el feminismo. Obviar esto es olvidar todo el camino andado y a todas las que se han quedado atrás. Hablar solo de igualdad es pervertir el verdadero sentido del feminismo.

#Somos las nietas de las brujas que no pudisteis quemar

Esta pancarta hace referencia a la caza de brujas que tuvo lugar sobre todo en el siglo xvii, cuando miles de mujeres fueron acusadas de herejía, perseguidas y castigadas. Que en esta pancarta se reivindique la figura de la bruja no es casual: fueron víctimas de un sistema que las percibía como una amenaza por su independencia y su afán por saber y adquirir nuevos conocimientos, aunque en las sentencias el motivo era «asociación

con el diablo».

Pero ¿qué tiene en común la Edad Media con nuestra época actual? Que ya entonces había un sistema patriarcal. Entendemos como patriarcado toda sociedad en la que los puestos de poder están ocupados de forma exclusiva o mayoritaria por hombres. En la Edad Media todas las instituciones estaban encabezadas por varones (Iglesia, monarquía, militares, etcétera), que ejercían un poder absoluto sobre la sociedad en general y, siendo más concretos, sobre las mujeres. En la actualidad, si bien la situación ha mejorado, se siguen perpetuando las mismas dinámicas. La mayoría de los altos cargos políticos, ejecutivos y celebridades son hombres. Y, si bien hay muchas mujeres que han alcanzado la misma cuota de poder, el esfuerzo y el sacrificio que se les exige no puede compararse.

Así, con esta pancarta, se recuerda una situación de injusticia en el pasado y se denuncia que, siglos después, aún no se haya alcanzado un escenario más justo. Las nietas de las brujas no olvidan, ni a sus predecesoras ni al opresor.

#Somos el grito de las que no tienen voz

Cuando vi esta pancarta no entendí a qué se refería. En la concentración había un montón de mujeres, y todas gritaban, ¿quiénes faltaban?

Más adelante entendí que muchas, muchísimas, estaban presentes en alma pero no en cuerpo. Como he matizado en la introducción, soy una mujer cis, blanca y heteronormativa en una sociedad privilegiada dentro de un mundo lleno de desigualdades. Puedo ir a una concentración, levantar una pancarta y gritar consignas, sin que me acompañe ningún hombre y sin tener que darle explicaciones a nadie. Sin embargo, soy consciente de que en un planeta con ocho mil millones de personas, mi situación es anómala y privilegiada.

Hay mujeres que pertenecen a colectivos desfavorecidos, ya sea por su condición sexual, su color de piel o su nivel de renta. Todas ellas están atravesadas por otras opresiones que, sumadas a

su condición femenina, les ponen las cosas aún más difíciles. ¿Tiene las mismas oportunidades una mujer nacida en el seno de una familia rica que una mujer procedente de una humilde? ¿Tiene las mismas oportunidades una mujer cis que una mujer **trans,** sea **transgénero** o **transexual**? ¿O una mujer que, además de trans, es negra? ¿Se puede lograr una igualdad plena sin tener en cuenta las particularidades que suman las distintas opresiones?

La realidad es que no, que todas las opresiones suman y que hay mujeres que lo tienen más difícil que otras. Por eso, el feminismo, como movimiento revolucionario que aspira a cambiar las cosas, tiene que ser colectivo y diverso. Nadie puede quedar excluido.

Para revertir esta situación, surge el concepto de «equidad». Podríamos definir la equidad como un mecanismo para lograr la igualdad efectiva. Ya que no todas partimos del mismo punto y, por lo tanto, es imposible que alcancemos los mismos objetivos con las mismas herramientas, hablar de igualdad puede resultar perverso. La equidad, a diferencia de la igualdad, no busca que todas las personas sean tratadas del mismo modo sin excepción, sino que busca corregir las circunstancias personales, sociales y económicas desiguales.

Para lograr dicha igualdad efectiva surge lo que se llama **discriminación positiva**, también llamada «acción positiva». La definición más extendida es la siguiente: «Política o programa que proporciona acceso preferencial a la educación, al empleo, a la asistencia sanitaria o al bienestar social a personas de un grupo minoritario que tradicionalmente han sido objeto de discriminación, con el objetivo de crear una sociedad más igualitaria». Para llevar a cabo esta discriminación positiva, son básicas las leyes de cuotas, sobre todo en sectores masculinizados, como el cuerpo de policía o el de bomberos.

En el feminismo nadie puede quedar excluido

Estas leyes tienen como objetivo reservar una serie de plazas para los colectivos más vulnerabilizados. No solo afectan a las mujeres, sino que, por ejemplo, en nuestro país se conceden beneficios fiscales a las empresas que incluyen entre su plantilla a personas con discapacidades. La finalidad de las cuotas para mujeres no es otra que ofrecer incentivos para que los **espacios masculinizados** dejen de estarlo. En las pruebas de acceso de las fuerzas y cuerpos de seguridad se aplican medidas para que logren ingresar más mujeres. Que nos acerquemos a la **paridad** es importante por varios motivos, como que la seguridad ciudadana es una responsabilidad colectiva y que, por lo tanto, no debería recaer solo en los hombres, o que es importante disponer de modelos para poder elegir la vocación profesional, pues difícilmente una chica se planteará ser policía si nunca ha visto a una mujer ejerciendo esa labor.

Ahora sí, soy feminista, pero… ¿soy una buena feminista?

Después del 8M, me zambullí en ensayos, películas, documentales, estudios… Mis padres me compraron todos los libros que pedí; me pasaba el día leyendo. Quería entender lo que había sucedido en aquella concentración, adentrarme en la historia del movimiento feminista y, sobre todo, entender por qué casi nadie de mi entorno hablaba de ello (aunque no es el caso de Núria, que a partir de entonces me acompañó a todas las demás celebraciones del 8M).

Además de informarme, quería implicarme, y por eso empecé a buscar organizaciones feministas en mi ciudad. Encontré una asociación y decidí ir a uno de los coloquios que organizaban, pero salí de allí con una sensación de no encajar, de no formar parte de aquel movimiento… No entendía las ideas que se exponían en los debates y sentía que aquello no iba del todo conmigo. Las mujeres de esa asociación se conocían, eran mayores que yo, experimentadas, controlaban el tema y hablaban con palabras que yo jamás había oído. Algunas incluso chillaban, estaban enfadadas;

y allí estaba yo, la benjamina del grupo, sentada en una silla chiquitita y sintiéndome aún más pequeña. Pero ¿sabéis una cosa? A pesar del sentimiento de insuficiencia, hubo otro que creció en mí: el del coraje. Quería hablar con propiedad, quería poder dar mi opinión sin vergüenza: quería ser como ellas.

Quería ser como ellas.
Quería ser feminista

Pasaron los días, los meses y los años, y fui encontrando mi espacio, formado por gente de mi edad y con ideas similares a las mías. Al mismo tiempo seguí acudiendo a todas las charlas feministas que se celebraban en mi ciudad y, poco a poco, me fui convirtiendo en una de las feministas de esa primera asociación a la que fui: ya no tenía vergüenza de levantar la mano, debatir y dar mi opinión.

De todas formas, me sorprendía a mí misma teniendo actitudes no muy feministas que digamos. Recordemos que tenía unos dieciséis años y que a esas edades el ocio está muy asociado a salir de fiesta. A diferencia de mis amigas, yo no bebía alcohol y, de alguna forma, me sentía «fuera» de muchas cosas de las que pasaban cuando íbamos a una discoteca. Un viernes cualquiera consistía en salir con gente de mi clase y ver cómo todos bebían muchísimo y algunas de las chicas se acababan desmadrando. El lunes, en el colegio, comentábamos por los pasillos: «Pero ¿viste lo que hizo? ¡Se lio con tres tíos!», a lo que el interlocutor solía responder con un «Menuda guarra». Era curioso, porque yo participaba —y ahora me avergüenzo de ello— en ese tipo de conversaciones, pero no lo hacía solo por machacar a la pobre chica que se había emborrachado y se había besado con varios, sino porque me sentía inferior: yo también quería emborracharme y besar a chicos, y que se hablara de mí. Es extraño, porque en la adolescencia se mezclan muchos sentimientos: no me habría importado ser un poco más popular, aunque el peaje fuera que algunos me llamaran guarra. A mí me veían como una santa

porque no bebía y no disfrutaba de la misma libertad sexual que muchas de mis compañeras, y aunque veía —y veo— ciertas ventajas en mi actitud, también sentía que me estaba perdiendo algo y que era invisible para los tíos.

Este ejemplo de mis actitudes pasadas sirve para ilustrar que todas, pero todas, nos hemos mostrado poco sororas en el pasado. Incluso yo, que en ese momento me estaba introduciendo en el feminismo, en muchas ocasiones era mala compañera. No obstante, a través de las numerosas charlas y lecturas, fui tomando conciencia de mi propia **misoginia interiorizada.** Es decir, eran tantos los mensajes machistas que había recibido a lo largo de mi vida que los había integrado y era capaz de juzgar a mis iguales por comportamientos que también mostraban los chicos y que, en ellos, no suscitaban ninguna crítica.

Todas hemos tenidos actitudes poco sororas

Revísate

Si la opinión que tenías de una chica ha cambiado al enterarte de con cuántas personas se ha acostado, es probable que sufras misoginia interiorizada.
El valor de una mujer no depende de su historial sexual, por lo que habría que prohibir expresiones como *body count*. Este término lo usan sobre todo hombres para referirse al número de parejas sexuales que alguien ha tenido a lo largo de su vida; consideran que el atractivo de una mujer es proporcional a lo bajo que sea dicho número.

Por lo tanto, te invito a que te pienses y repienses una y otra vez, sin mortificarte por tus actitudes pasadas. Somos hijas de un sistema patriarcal y es normal que hayamos cometido errores. Pero el feminismo no nos juzga, el feminismo nos hace avanzar.

2

Mamá, quiero ser como ellas

Llegó otro 8M y yo ya no era la misma. Había pasado un año inmersa en libros, defendiendo mi postura en mil conversaciones y siguiendo tropecientas polémicas de Twitter. También fue el año del caso de La Manada, que cambió muchas cosas…; entre ellas, a mí.

Vamos a hacer las cosas de otra forma

El 8M del año anterior, mi primera vez en una concentración, había intentado convencer a mis profesores para celebrar en el colegio el Día Internacional de la Mujer. Aunque, como ya he contado, no tenía casi idea de lo que era el feminismo, me daba rabia que celebráramos el Día de la Solidaridad, por ejemplo, pero no el 8M. A algunos profesores les hizo gracia mi ímpetu, pero la dirección del centro me respondió que sin ninguna propuesta firme no tenía sentido que reivindicara nada, y que me fuera a clase.

En el curso siguiente, las cosas cambiaron. «Quiero que se celebre el 8M en el colegio y aquí adjunto un pdf con todas las actividades que he pensado para hacer ese día en todos los cursos, desde infantil hasta bachillerato.» El jefe de estudios y los coordinadores me miraron y sonrieron: «Envíanoslo por correo; lo analizaremos». Ese año celebraríamos el 8M.

Aceptaron mi propuesta y me pidieron que involucrara al máximo número de compañeras de mi curso y de un curso menos, es decir, de bachillerato. A la hora del patio nos reunimos unas

treinta chicas para preparar actividades y materiales, al principio con cierta desorganización, que se vio compensada por el empeño que le pusimos. Y lo logramos. El 8 de marzo de 2018 paralizamos a todo el colegio, unas mil doscientas personas en total.

Las actividades cambiaban en función de la edad: en infantil nos inventamos un juego para que niños y niñas señalaran las partes del cuerpo que tenían iguales y distintas con la finalidad de enseñar la variedad de cuerpos; en primaria, hablamos de referentes masculinos y femeninos, y de qué sentimientos estaban más normalizados en los chicos y cuáles en las chicas; en la ESO organizamos distintos debates en los que expusimos situaciones reales y los alumnos tenían que argumentar cómo actuarían. Ahora mismo enfocaría las actividades de otra forma, ya que, como habréis deducido, giraban en torno al **binarismo**: solo concebíamos la existencia de chicos y chicas, cuando hay muchas personas que no se identifican con el género asignado al nacer o que directamente no se identifican con género alguno.

Podíamos haberlo hecho mejor, claro está, pero éramos unas recién llegadas. Hasta ese momento ni siquiera habíamos hablado de forma abierta sobre feminismo entre nosotras —de hecho, en muchos casos ni siquiera habíamos hablado entre nosotras, ya que las de primero de bachillerato no se relacionaban con las de segundo—, así que, para la mayoría de las chicas que colaboraron en la organización de las actividades, ese 8M significó plantar una semilla. Es probable que no tuviéramos claros muchos de los conceptos y las ideas clave, pero estábamos de acuerdo en que aspirábamos a una sociedad más igualitaria y queríamos empezar a ser parte activa del feminismo. Siempre defenderé que no hace falta ser una gran teórica para hacer activismo: el miedo a no saber lo suficiente, a hacer el ridículo, a no lograr responder a según qué ataques, nos puede paralizar y ser contraproducente. Lo importante es «hacer», no «hacerlo perfecto». Porque cuando no hacemos nada, dejamos libre un espacio que pueden ocupar otros.

Cuando los alumnos terminaban la actividad, los invitábamos a escribir un mensaje sobre lo que habían aprendido en la sesión, que después pegábamos en una pancarta enorme situada en el

patio del colegio. El lema era «8 de marzo: por ellas», y para adornarla pusimos las huellas de la mano de todas las mujeres que habíamos organizado la jornada. También decoramos el colegio con lazos morados; estaban por todas partes: en las escaleras, el patio, los baños, el comedor… e incluso le pusimos varios a la enorme estatua de Jesucristo que presidía la escalera principal, aunque estos no duraron ni media hora porque el equipo de dirección los retiró. Y no solo nos implicamos las chicas: fueron muchos los chicos de mi curso que se sumaron a la organización de las actividades, y muchos también los que decidieron hacer clase normal porque consideraban que era nuestro día y que era importante que se notara la ausencia explícita de las chicas en las aulas. Todo el mundo aportó su granito de arena y ese día se convirtió en el punto de partida para que muchas personas empezaran a tirar del hilo y a interesarse por el feminismo. El 8M fue un éxito porque no se limitó al 8 de marzo y los lazos morados (a excepción de los de la estatua) se quedaron allí hasta que el pegamento cedió.

No hace falta ser teórica
para ser activista

Que no te confundan

No es lo mismo hacer activismo que usar el feminismo para vender camisetas.
Cuando digo que no hace falta ser la persona más informada para defender ideas feministas o que es normal mostrar actitudes contradictorias, me refiero al conjunto de la ciudadanía; en ningún caso a las grandes marcas. Hay muchísimas empresas que han

aprovechado el *boom* del movimiento feminista para vender camisetas reivindicativas, cuyos mensajes luego no aplican a su negocio. Una marca no es feminista si solo fabrica tallas para cuerpos normativos o si sus trabajadoras se encuentran en países en vías de desarrollo con unas condiciones laborales precarias, por mucho que venda una sudadera con el lema *I am a feminist*. Este tipo de práctica, llamada *purplewashing*, busca sacar provecho del movimiento sin tener una implicación real con la causa. De todas formas, creo que es importante no centrar el debate en culpabilizar a quien compra —a los dieciséis, yo también me hice con una camiseta de *I'm a feminist* y con otra de *I don't need a boyfriend, I want pizza*—, sino en exigir a las grandes corporaciones que tomen medidas reales.

¿Son necesarias las referentes?

Una de las actividades del Día de la Mujer más esclarecedora fue la de los referentes. Pedimos a los estudiantes de primaria que pensaran en tres hombres y tres mujeres de distintos ámbitos (fútbol, Fórmula 1, música, pintura, política y ciencia) que fueran un modelo para ellos. Los resultados fueron los siguientes:

Deportes

Alexia Putellas, Rosalía, Alicia Grimaldi, Luis Suárez, Virginia Bonnetta y muchísimos más que no recuerdo.

Pilotos de Fórmula 1

Lewis Hamilton y Carlos Sainz.

Cantantes

David Bisbal, Pablo Alborán, Alejandro Sanz y otros infinidad de nombres.

Pintores

Frida Kahlo, Diego Velázquez, Joan Miró o Miguel Ángel.

Científicos

Albert Einstein, Isaac Newton, Charles Darwin o Galileo Galilei.

Políticos

Donald Trump, Mariano Rajoy, Pedro Sánchez o Pablo Iglesias.

Como podéis ver, apenas hay referentes femeninos y, solo en un ámbito, el de la música, llovieron los nombres de artistas de

ambos géneros. En este sentido, es interesante plantearse si se puede afirmar que la música es un **espacio feminizado** cuando los referentes masculinos siguen teniendo el mismo peso que en los espacios históricamente masculinizados, como los deportes, la política o la ciencia. Es decir, es muy difícil que encontremos algún campo en el que no conozcamos ningún referente hombre pero, en cambio, no lo es encontrar ámbitos en los que no podamos mencionar el nombre de ninguna mujer. Además, de esta encuesta-juego que realizamos con los alumnos de primaria también se puede sacar otra conclusión: apenas hay referentes no blancos o que formen parte del colectivo LGTBIQ+.

Podríamos preguntarnos por qué es importante que existan referentes. ¿Qué más da que no conozcamos a ninguna mujer pintora o que solo uno de los artistas que escuchamos sea gay? Pues bien, como define la RAE, un referente es una «cosa tomada como referencia o modelo de otra», lo que, extrapolado a las personas, significa que destaca en un ámbito en concreto y que se convierte, de alguna forma, en un ídolo al que admirar o a alguien en quien nos podemos reflejar. La representación importa porque, si no existen referentes femeninos en deporte, política o ciencia, o existen en una muy menor medida, las personas que no se identifican con el género masculino difícilmente van a interesarse por estos ámbitos. Desengañémonos: es muy complicado abrirse paso sin una guía o una inspiración. Si no hay más Lellas Lombardi,[1] será difícil que las chicas quieran ser pilotos de Fórmula 1.

Revísate

Si cuando he anunciado los resultados del juego de referentes te has dado cuenta de que tus respuestas serían muy parecidas, ponle remedio.

Infórmate sobre pintoras, mira partidos de fútbol femenino,

lee a más escritoras… Presta atención al contenido que consumes y conviértelo en un espacio feminizado.

¿Y qué ocurre con el feminismo? ¿Tenemos referentes? Seguro que, si pensamos en la actualidad, nos viene a la cabeza Emma Watson o, en el ámbito nacional, Bebi Fernández, alias @srtabebi. Pero ¿quiénes son sus referentes? ¿Quiénes fueron las primeras feministas? ¿Cuál es nuestra historia?

Un poco de historia

La cuarta ola

El feminismo se divide en cuatro etapas, llamadas olas. Empezaré por el final y, a buen seguro, por la etapa más polémica de la historia del feminismo, ya que hay quienes defienden que ni siquiera existe: la cuarta ola. Es probable que la mayoría de las lectoras de este libro os introdujerais en el feminismo durante esta ola, cuyos comienzos algunas académicas ubican en 2008 o 2012. Aunque no hay consenso sobre cuándo empezó, se caracteriza sobre todo por el uso de las redes sociales, que han logrado amplificar muchas de las problemáticas por las que lucha el feminismo. Primero en Twitter y después en otras redes, las mujeres empezaron a denunciar comportamientos machistas y a compartir historias de abusos y, en 2017, estas vivencias cristalizaron en un movimiento, *Me Too*, que popularizó la actriz Alyssa Milano a raíz de sus acusaciones de **abuso sexual** contra Harvey Weinstein. Bajo el hashtag #MeToo fueron muchas las celebridades que reconocieron haber sido víctimas de **agresiones sexuales**. Mujeres que aparentemente lo tenían todo relataban que habían sufrido abusos en el terreno afectivo, y fue tal el impacto que a estas denuncias se sumaron las de muchas otras personas anónimas.

En España hubo otro suceso que marcó la cuarta ola: el caso

de La Manada. En la madrugada del 7 de julio de 2016, durante las fiestas de San Fermín de Pamplona, un grupo de cinco hombres violó a una joven de dieciocho años en un portal. Los tribunales de Navarra dictaminaron, en un primer momento, que se había tratado de abuso sexual y no de violación. Esto significaba que la víctima no había ofrecido resistencia y, por lo tanto, constituía un delito menor, con lo cual la pena para los agresores sería inferior. Aunque en mi caso, y creo que en el de mucha gente de mi generación en España, el #MeToo tuvo un impacto relativo, no me cabe duda de que el caso de La Manada fue un antes y un después para muchas mujeres, igual que lo fue para mí. Cada día durante meses, todos los canales de televisión se dedicaron a analizar la historia y, en demasiados casos, a poner en duda la vivencia de la víctima, una chica que tenía dieciocho años en ese momento y que estaba disfrutando del ocio nocturno, como hacíamos tantas de nosotras. Era imposible que no nos viéramos reflejadas: nosotras también salíamos, también bebíamos —hablo en general, no de mi experiencia particular—, también habíamos tenido que aguantar a tíos insistentes estando de fiesta, y empezábamos a darnos cuenta de que no habernos convertido en la pobre chica del portal había sido solo cuestión de azar. Que si no nos había pasado, podía haber estado a punto de pasarnos. Que si no nos había pasado, podía pasarnos en un futuro. Esa infame primera sentencia fue el despertar de muchas de nosotras. Dijimos «hasta aquí», mientras nos dábamos cuenta de que la justicia era patriarcal y de que, en lugar de acompañarnos, se dedicaba a humanizar a los violadores, como también hicieron muchos medios de comunicación.

De los agresores de La Manada se llegó a decir que cómo podía ser que un hombre con un hijo violara, que por qué un chico guapo querría violar a nadie…, mientras se cuestionaba si la víctima había ido provocando o si su testimonio sería cierto cuando se la vio hacer vida normal unas semanas más tarde. Entretanto, mis padres no pegaban ojo cuando yo salía de fiesta, a mis amigas y a mí nos tocaban el culo siempre que íbamos a una discoteca y algunos tíos solo te dejaban en paz cuando les decías que tenías novio; y que ni se te ocurriese decirles que eras lesbiana,

porque entonces «es que no has probado un buen rabo» y ya no te los sacabas de encima. La Manada puso de relieve que la diversión sexual que se permite a hombres y a mujeres no es la misma, que la inseguridad la vivimos nosotras —¿cuántas veces habré compartido mi ubicación en directo al volver de casa?— y que, encima, si te pasa algo, la ley no estará de tu parte.

Todo lo que supuso ese caso en España entronca con las reivindicaciones de la cuarta ola. Es en este período cuando se lucha por la erradicación de la violencia machista, pues antes el combate se había centrado en la **violencia de género**, y se expone que la violencia hacia las mujeres no solo se ejerce en el ámbito privado, sino también en el público, por lo cual el feminismo ha de ser una cuestión de Estado. Es también durante la cuarta ola cuando se acuña el término «sororidad», cuyos máximos exponentes en España podrían ser el 8M multitudinario de 2018 y las concentraciones tras el infame fallo judicial de La Manada. A nivel global, la cuarta ola también busca cerrar el debate sobre la interrupción legal y voluntaria del embarazo y pone el foco en las distintas discriminaciones que las mujeres sufren por razón de su raza, género, orientación, clase o procedencia.

La inseguridad
la vivimos nosotras

La primera, la segunda y la tercera ola

Ninguna de nosotras podría existir sin todas las feministas que nos han precedido y que han abierto camino, del mismo modo que la cuarta ola no se entendería sin las anteriores. A pesar de los avances, es importante destacar que superar una ola no significa que se supere un debate. De hecho, estamos viendo cómo muchas de las victorias por las que lucharon feministas anteriores están sufriendo un retroceso peligroso, por lo que es importante no olvidarlas.

La primera ola se remonta a mediados del siglo xviii y supuso la configuración del movimiento feminista. Como he contado en el capítulo anterior, nació como respuesta a las reivindicaciones fallidas de la Revolución francesa y puso el foco en señalar las jerarquías existentes entre hombres y mujeres, que brindaban unas oportunidades a los primeros con las que las segundas no podían ni soñar, como es el caso del acceso a la educación. Es así como se empezó a cuestionar la relación de los privilegios con el género.

La segunda ola feminista está marcada por el derecho a voto. Comprende desde mediados del siglo xix hasta la mediados del siglo xx, coincidiendo con el final de la Segunda Guerra Mundial. Durante este período, las sufragistas promovieron el voto universal. Además de perseguir derechos políticos, también se empezó a criticar la imposición del matrimonio y los cánones de belleza. La segunda ola puso la semilla para la liberación y el **empoderamiento femenino**.

La tercera ola llegó en la década de los sesenta y se centró en reivindicar la liberación sexual de la mujer. Entraron en el debate los anticonceptivos, el placer femenino, la libertad en la orientación sexual, el divorcio, etcétera. Empezó a asentarse la idea de que el feminismo tenía que ir de la mano del antirracismo, dado que ambos movimientos luchan en pro de los derechos civiles y humanos.

En el siguiente gráfico, que resume las características de cada ola, he añadido el nombre de algunas de sus exponentes. Os recomiendo que investiguéis sobre ellas y que las leáis; me encantaría que se convirtieran en vuestros referentes.

Primera ola
1789 (Revolución francesa) – mediados del siglo XIX

- Reacción al no reconocimiento de los derechos civiles de los hombres tras la Revolución francesa.
- Reivindicación de la igualdad de inteligencia y capacidad de las mujeres.

- Planteamiento de una reforma del matrimonio y la custodia de los hijos.
- Reivindicación del acceso a la educación.

Olympe de Gouges
Mary Wollstonecraft

Segunda ola
Mediados del XIX - 1945 (Final de la Segunda Guerra Mundial)

- Reivindicación del derecho al voto universal, impulsado por las sufragistas.
- Reclamación del derecho al trabajo y la igualdad laboral.
- Reclamación del acceso a la educación, sobre todo universitaria.
- Crítica a la imposición del matrimonio.

Emmeline Pankhurst
Rosa Luxemburgo

Tercera ola
Desde la década de los años 60 del siglo xx hasta 2008 aprox.

- Reivindicación de la liberación sexual de la mujer (anticonceptivos, placer femenino, divorcio, etc.).
- Incorporación de la teoría queer, el multiculturalismo, el antirracismo y los distintos feminismos.

Rosa Parks
bell hooks

Cuarta ola
2008 aprox. – actualidad

- Defensa de la teoría queer y de las minorías.
- Surgimiento del activismo digital (#MeToo, #NoEsNo).
- Lucha por la erradicación de la violencia machista.

Angela Davis
Ruth Bader Ginsburg

No hay consenso en cuanto a la cronología de cada una de las olas. Este gráfico intenta sintetizarlas a partir de las generalidades más significativas, pero existe debate sobre muchas de las fechas, así como sobre la existencia de la cuarta ola.

El feminismo es una cuestión de Estado

¿Feminismo o feminismos?

Como ya habréis notado en el apartado anterior sobre las sucesivas olas, el feminismo engloba numerosas luchas, y la forma de enfocarlas ha evolucionado a lo largo de los años, como también varía con respecto al sector que las defiende o los medios propuestos para ganarlas. Para entender esto un poco mejor, en este apartado expongo de forma sintética e imparcial algunas de las vertientes principales del feminismo. Esto no significa que las unas estén enfrentadas con las otras ni que todas las feministas se inscriban en alguna. No pasa nada porque te identifiques con más de una rama, con todas o con un poquito de cada una: las feministas somos seres diversos, plurales y cambiantes, y existen tantos feminismos como opresiones. El feminismo nace y vive gracias a las experiencias personales que nos hacen sentir una comunidad y, por lo tanto, debido a las múltiples experiencias, no se puede pedir que todas vivamos el feminismo de idéntica forma o

que una persona deba encasillarse en un tipo concreto, siguiendo sus dictámenes a pies juntillas y sin ponerlo jamás en duda. Muchas veces, eso es justo lo que busca el patriarcado: encadenarnos a un lugar para que no podamos avanzar.

Que no te confundan

Ser crítica con algún aspecto del feminismo no equivale a apoyar discursos de odio.
Hablaré de ello en profundidad más adelante, pero me gustaría dejar claro que yo siempre defenderé que el feminismo ha de ser inclusivo. Así, no considero feministas a quienes están en contra de las personas trans y de su inclusión en el movimiento. Quienes sostienen este discurso defienden que ser mujer es nacer con aparato reproductor femenino y niegan la opresión de quienes tienen una identidad de género que no corresponde con su sexo biológico, o de quienes no se identifican con el binomio mujer-hombre. Las mujeres trans no tienen más privilegios que las cis por haber sido socializadas como hombres; todo lo contrario, son uno de los colectivos más castigados y discriminados: la Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Trans y Bisexuales, FELGTB, afirma que en España la tasa de paro de las personas transexuales asciende al 85 por ciento, y un estudio realizado por el Centro Nacional de Igualdad Transgénero, NCTE, afirma que un 40 por ciento de las casi treinta mil personas trans encuestadas se habían intentado suicidar. Hay que evitar reducir el feminismo a si alguien tiene o no vagina. Un movimiento que mira por la equidad no puede señalar enemigas ni marginar a un colectivo.

Existen más de una veintena de vertientes del feminismo:

liberal, radical, socialista, ecofeminista, interseccional, negro, lésbico, indígena, islámico, de la diferencia, de la igualdad, afrodescendiente, etcétera. Aunque me encantaría explicarlos todos, he seleccionado los que considero que están socialmente más arraigados para contar sus principales reivindicaciones. Me gustaría reiterar que en estas explicaciones no encontraréis mi opinión, solo una exposición de ideas.

Feminismo marxista y feminismo liberal

El feminismo marxista defiende que la opresión hacia las mujeres y las desigualdades que estas sufren son fruto del sistema capitalista, impulsado por el patriarcado. Uno de los cánticos más recurrentes en las manifestaciones del movimiento feminista es «patriarcado y capital, alianza criminal», que denuncia que el sistema capitalista como modelo económico ha generado grandes desigualdades en toda la sociedad, pero sobre todo en función del género de las personas.

Este feminismo también denuncia que las condiciones económicas del sistema capitalista perpetúan una serie de conductas y desigualdades que perjudican en mayor medida a las mujeres, que tienen unas condiciones laborales peores, un salario más bajo y un futuro mucho menos prometedor cuando entra en juego la maternidad. Su objetivo es, pues, derribar el sistema capitalista y destruir las clases sociales.

Como contrapunto al feminismo marxista encontramos el feminismo liberal, que defiende que es gracias al capitalismo y al liberalismo económico como la mujer ha conseguido independizarse y empoderarse. En lo laboral, la lucha de este feminismo se centra en el reconocimiento de las capacidades de las mujeres mediante leyes que favorezcan su inclusión en todos los sectores y en todos los cargos del mundo empresarial, sin cambiar el sistema para lograrlo.

Transfeminismo

El transfeminismo defiende que el género es un constructo social creado para oprimir a las personas según los **roles de género** y los patrones de conducta que se nos asignan de forma automática al nacer. Es decir, argumenta que en virtud de si naces con pene o vagina se te permitirán una serie de actitudes o se depositarán en ti ciertas expectativas que no hacen sino perpetuar la desigualdad.

El objetivo de esta vertiente feminista es, para algunas personas, suprimir el género a todos los efectos; para otras, normalizar la diversidad y eliminar así la opresión que impone el género. El transfeminismo tiene una gran influencia dentro del activismo LGTBIQ+ y el antirracista.

Feminismo interseccional

El feminismo interseccional expone una idea que ya apunté al inicio del libro: la opresión de las mujeres no es exclusiva del patriarcado, sino que convive con otras opresiones, como la de raza, clase, etnia, orientación sexual, etcétera. Por eso, muchas veces existe una doble o triple discriminación.

La interseccionalidad persigue que se reconozcan todas las discriminaciones latentes y que el feminismo no caiga en la singularidad. Es decir, pretende dar visibilidad a las discriminaciones que sufren otros colectivos que no forman parte del de las mujeres blancas, occidentales y de clase media. Las personas negras, las trans, las indígenas, las lesbianas y muchos otros colectivos sufren más discriminaciones, que es importante reconocer e intentar revertir.

Feminismo radical

El feminismo radical es el que, por primera vez, usó el término «patriarcado» para referirse al sistema económico, político y social que coloca de forma automática el género masculino en una posición de poder y de superioridad, relegando el femenino a la sumisión. Este feminismo fue el primero en defender que la

desigualdad era latente y sistemática en nuestra sociedad.

Así pues, aboga por la revisión de estas estructuras económicas, políticas y sociales y por la creación de otro sistema basado en la igualdad. En este sentido, se debate cuál es la mejor alternativa: hay quienes abogan por el **matriarcado** y quienes defienden las comunidades igualitarias, además de otras opciones.

Este feminismo también es abolicionista, es decir, lucha por la eliminación de todas aquellas prácticas que usan la sexualidad como herramienta de control y sumisión de las mujeres. Quiere poner fin a la prostitución y a la pornografía, pues considera que refuerzan el estereotipo de las mujeres como objetos sexuales que pueden ser utilizados y abusados por los hombres, y sostiene que en la mayoría de los casos la prostitución no es una elección consciente, sino el resultado de coacciones y de la falta de oportunidades.

Existen tantos feminismos como opresiones

Por último, me gustaría recalcar que he hecho un esfuerzo de síntesis para explicar diversos feminismos, pero no son los únicos ni he desarrollado aquí todas sus características. Os invito a profundizar en las ideas de estas y otras vertientes, ya que, en mi experiencia, es en la confluencia de varios feminismos donde una encuentra el suyo propio.

3

No hables por ellas, ni por ellos

Como ya he argumentado en las páginas anteriores, soy una ferviente defensora de que el feminismo sea inclusivo. Para mí, incluir significa acoger, compartir, ampliar miras, construir… y, en ningún caso, invadir o jerarquizar.

¿Qué pasa con los hombres?

Sé que no es lo común, pero quienes me introdujeron en el mundo del feminismo fueron hombres, en concreto mi padre, el marido de mi madre y mi profesor de Música del instituto, con la anécdota de los videoclips que os conté en el primer capítulo.

Mi padre siempre nos ha educado, tanto a mi hermana como a mí, para que seamos independientes. Cuando recibo insultos de hombres desconocidos y me dicen cosas como «Seguro que no tienes padre», «Tu padre te maltrata» o «Tu padre os abandonó» me parto de la risa. A menudo leemos juntos estos comentarios y nos parece de chiste que alguien pueda sacar estas conclusiones solo porque yo defienda un discurso feminista. Es fuerte: para algunas personas, las feministas seguimos siendo mujeres gritonas que no han tenido suerte con los hombres, ya sean sus progenitores o sus parejas. El marido de mi madre, que me ha visto crecer y también ha formado parte activa de mi crianza y educación, siempre me ha empujado a querer saber más y a no cortarme a la hora de

preguntar. En su empeño por que estuviera informada y desarrollara pensamiento crítico, en casa siempre comíamos con las noticias de fondo en la tele (os prometo que teníamos otros espacios y momentos donde interactuábamos, no pongáis el grito en el cielo).

Debido a mi propia experiencia, me asombra escuchar en ciertos discursos que los hombres no pueden formar parte del movimiento feminista. Mi padre, cuando le conté que tenía novio por primera vez, me dijo muy serio: «Nunca dependas de ningún hombre». Como es obvio, también se alegró por mí, porque me veía feliz, y tampoco es que la conversación tomara un cariz dramático, pero sí que me acuerdo de esta frase y de cómo me la dijo. ¿Por qué tendría que quedar él fuera del movimiento? ¿Acaso su afirmación no hace clara referencia a una reivindicación feminista? ¿No me estaba diciendo: «Ojo, que tú eres válida con o sin novio»? Y, si nos ponemos puntillosas, también podemos ver que se relaciona con la independencia económica y tantas otras luchas. Así que no, me niego a dejar fuera a los hombres. Y no solo por una cuestión de afectos, faltaría más, sino porque creo que una forma de defender el feminismo es no dejando que el peso de la opresión y el peso de la educación recaigan solo sobre las mujeres. Ya basta de que seamos siempre las mismas quienes debamos explicar qué es el feminismo y señalar comportamientos machistas. ¿No tenemos bastante con las dificultades diarias como para cargar además con ser las únicas que podemos hacer algo? Los hombres también pueden, y deben, implicarse para alcanzar la justicia igualitaria. Porque el feminismo no va de un grupo de mujeres que deciden unas reglas del juego que quieren imponer y que discuten entre ellas cómo defenderlas; no, el feminismo va de querer cambiar la sociedad, el sistema por completo, y no solo un reducto afín a las propias ideas.

Además, existe otro argumento para que los hombres formen parte del movimiento: lo que defendemos las feministas también los beneficia a ellos. Existe todo un imaginario sobre la masculinidad. Un hombre, según los estándares heteropatriarcales, es alguien que no se muestra vulnerable, que es agresivo y que

ostenta el poder. Como es lógico, hay muchos hombres que no son así, pero casi todos, en uno u otro momento, han representado este papel para poder encajar en su pandilla de amigos, para responder a una agresión tal y como se espera de ellos, para no ser percibidos como «mariquitas», etcétera. Recuerdo a la perfección algunos chicos de mi clase, los típicos que jugaban al fútbol y que eran los «populares»: cuando se juntaban, se dedicaban a hablar de sus novias como si solo les sirvieran para tener sexo y a puntuarnos en la lista que ya mencioné, pero después te enterabas de que le habían escrito una carta superromántica a su pareja, aunque nunca lo habrían reconocido en público.

Este tipo de conductas forman parte de lo que llamamos **masculinidad tóxica**, y en ellas la idea de lo masculino es dañina tanto para el hombre como para la mujer. Para nosotras, porque sufrimos sus consecuencias, que pueden ir desde la nula comunicación con la pareja hasta los asesinatos machistas; para ellos, porque les dificulta establecer relaciones genuinas, les hace asumir conductas de riesgo y los reprime emocionalmente, lo que puede acarrear problemas psicológicos.

Como es evidente, esto no significa que los hombres deban ocupar la misma posición que las mujeres dentro del movimiento feminista. Este movimiento ha sido creado por y para mujeres. Sin embargo, no podemos olvidar que necesitamos de la otra mitad de la sociedad para lograr un cambio real y efectivo. Siempre apoyaré el feminismo mixto, que es el que cree que los hombres deben ser aliados del movimiento; entendiendo, eso sí, que su papel no es el protagonista y que han de quedarse en un segundo plano que les permita apoyarnos, revisarse y **deconstruirse**.

Que no te confundan

Ojo con los falsos aliados.

Si bien existen aliados auténticos, también hay tipos que

se hacen pasar por feministas para su propio beneficio, por ejemplo, para intentar impresionar o ligar. Les encanta ejercer de profesores del feminismo «bueno» y es habitual escucharlos pronunciar frases como «Yo soy feminista, PERO tampoco hay que pasarse al extremo» o «Las radicales hacen mucho daño a vuestra causa». Porque ¿quién sino ellos te van a explicar mejor lo que es de verdad el feminismo? Si cuando hablan de sus exparejas dicen que estaban todas locas, es probable que entiendan el feminismo como la enésima táctica para ligar, pero que delante de sus amigos nos tachen de «feminazis».

¿Una cuestión de género?

Ya lo decía Simone de Beauvoir, «no se nace mujer, se llega a serlo». En la sociedad en la que vivimos, antes incluso de nacer ya se nos marca con los roles del patriarcado: o eres un niño o eres una niña. No existe una escala de grises, ni de rosas, ni de azules; la imposición es clara. Una acción aparentemente sin importancia, como ir a escoger los pendientes de una bebé antes de que nazca sin preguntarnos si estará o no de acuerdo con que le agujereen las orejas, expone de forma muy contundente que el mundo reaccionará de forma distinta a la vista del **género** que nos asigne la sociedad.

<<No se nace mujer,
se llega a serlo>>

Poco a poco, y durante el proceso de socialización, nos irán metiendo en la cabeza que si nos llamamos Carlos lo «normal» será que nos relacionemos con otros chicos, nos gusten los deportes, la Play y las chicas; y que, si nos llamamos Carla, lo «normal» será

que nos juntemos con chicas, nos maquillemos y busquemos la validación masculina. Ni que decir tiene que Carla o Carlos podrían ir a contracorriente y decidir que les da igual lo que digan o piensan los demás, o quizá tendrán la suerte de dar con un grupo de personas que no los juzguen cuando su comportamiento no sea el que se espera de ellos. Pero la realidad es que el **sexo biológico**, que viene impuesto por los órganos sexuales con los que nacemos, nos clasifica en dos grupos y nos asigna unos comportamientos en consecuencia. Cuando una persona intente salir de esta dicotomía, ya sea porque no está de acuerdo con el sexo que asignado o porque no se siente cómoda con ninguna de las dos etiquetas, se encontrará con una sociedad que pronto pondrá en duda su existencia y con personas que incluso se atreverán a negársela.

Es difícil discernir qué parte de esta división de géneros nos viene dada de forma natural y qué parte nos imponemos como sociedad. En otras palabras, no podemos saber si esta división se produce porque la amplia mayoría de las personas que compartimos cromosomas XX o XY tenemos muchas características en común o si es el resultado de la lectura que la sociedad nos impone sobre cómo tendríamos que ser. Lo que resulta evidente es que a las personas que, por uno y otro motivo, les cueste adaptarse a «su» rol de género y, por lo tanto, a la forma en que se espera que actúen, tendrán que transitar por caminos llenos de dificultades.

Como he comentado con anterioridad, las personas cisgénero son las que están de acuerdo con el género que se les asignó al nacer, y las transgénero, las que no lo están. También puede haber quien no se sienta cómoda con ninguna de estas dos etiquetas y se considere **agénero,** de **género fluido**, de **género no binario** o **queer**. En definitiva, puede haber tantas identidades como personas existen en el mundo.

En los últimos años se ha hablado mucho del papel de las mujeres trans dentro del movimiento. En mi opinión, este debate no tiene razón de ser y solo interesa a un grupo minoritario de mujeres que hacen mucho ruido y se autodenominan feministas, pero que no nos la cuelan: no lo son. Ser mujer trans es ser mujer

y, repito, si excluyes del feminismo a algunas mujeres, no eres feminista. Sí, estoy repartiendo carnets, porque para mí el feminismo respeta a las personas y todos sus derechos humanos, ya sean trans, cis o ninguna de estas dos categorías. Intentar que las mujeres trans no formen parte del movimiento es obviar que, dentro de la diversidad del feminismo, no todas las mujeres padecemos las mismas opresiones, pero todas somos víctimas del patriarcado y de una sociedad machista.

Revísate

Si alguna vez has pensado que te gustaría estar con alguien trans «por probar», reflexiona acerca de tu deseo.

Está genial que te guste alguien trans, pero otra cosa muy distinta es que se convierta en una meta por cumplir o una fantasía que realizar. Las personas trans son mucho más que su condición y no existen para ser un fetiche ni para satisfacer la curiosidad de los demás.

Puede haber tantas identidades como personas

Una mujer trans, haya pasado por un proceso de hormonación o no, es una mujer, ¿y quiénes somos las mujeres cis, que no hemos vivido esa realidad, para negarle su existencia, sus desigualdades y el machismo que ha sufrido por su individualidad?

Cuando mi experiencia no es la de muchas otras

bell hooks exponía de forma muy acertada en toda su obra, y de forma más explícita en el ensayo *El feminismo es para todo el mundo*, que dicho movimiento empezó siendo y aún es racista. Las primeras feministas —blancas— no reconocían los derechos de las mujeres negras, y muchas de ellas formaban parte o procedían de familias que a lo largo de la historia habían estado vinculadas a movimientos que repudiaban la abolición de la esclavitud.

Cuando empecé a seguir a mujeres racializadas o de orígenes racializados, como árabes, amazigs, gitanas o negras, recuerdo que se me abrió un mundo. Creo que para muchas personas resulta incómodo documentarse sobre feminismos no blancos porque, a poco que indagues, te das de bruces con tu propio racismo. Y siempre es difícil digerir que, aunque seas feminista, resulta que también tienes actitudes muy condescendientes y te cuesta no juzgar a las demás mujeres y al resto de los feminismos desde tu privilegio.

El feminismo empezó y sigue siendo racista

Recuerdo que mi primer contacto con el antirracismo fue tratando de entender, libre de prejuicios, la situación de las mujeres musulmanas; y no fue algo casual, sino que se debía a que en el primer año de universidad hice un grupo de amigas que profesaban, en su mayoría, el Islam. Algunas llevaban hiyab y otras no, pero me impactó mucho ver lo revolucionarias y feministas que eran y la fuerza que tenían (*spoiler*: eso es racismo interiorizado). Me sorprendió, sí, pero ¿por qué? Porque nunca había conocido a ninguna persona de dicha religión —en realidad, a nadie que no practicara la religión cristiana— y porque durante toda mi vida se me había lanzado el mensaje de que estas mujeres vivían oprimidas hasta para respirar y que, nosotras, blancas y europeas, debíamos ayudarlas (segundo *spoiler*: eso es **síndrome del**

salvador blanco).

Nunca negaré que haya mujeres que sufren discriminación dentro de la religión, independientemente de cuál sea. Las imposiciones de fe, por norma general, parten también de un constructo patriarcal. Sin embargo, con el tiempo, me di cuenta de que no somos nadie para exigir en otros contextos culturales o sociales una igualdad de género que aún no hemos logrado alcanzar en nuestra propia sociedad.

No quiero explayarme en este asunto porque soy muy consciente de mi privilegio y, por lo tanto, de mis limitaciones a la hora de abordar según qué temas. Pero sí que me gustaría enfatizar que en el ámbito del antirracismo es necesario generar espacios de escucha y de cesión entre mujeres. Dado que aún no hemos logrado conquistar todos los espacios, es indispensable que, en aquellos por los que hemos peleado y que hemos ganado, cedamos en favor de los colectivos racializados o de otras procedencias y religiones.

Me ha costado mucho entender que no puedo ir a una casa ajena a exigir lo que aún no he logrado en la mía. Esto no significa que no pueda seguir denunciando las desigualdades alrededor del mundo y en todos los contextos sociales (religioso, económico, político, laboral o personal), pero sí que no me puedo dirigir a un colectivo concreto de mujeres que no es el mío y revictimizarlas, como si no fueran ya objeto de opresión suficiente por parte del mundo patriarcal y racista en el que vivimos.

El feminismo no va de victimismo, sino de superación y de supervivencia. Si nos preocupa la situación particular de una mujer, escuchémosla y dotémosla de recursos, pero no le quitemos su voz, su capacidad de decisión y su altavoz, porque, entonces, le estaremos haciendo el trabajo al patriarcado.

4

No es tu culpa, por favor, lo siento

Es probable que este sea el capítulo más íntimo del libro. En los apartados anteriores, antes de llegar a este, he querido exponer algunos principios básicos sobre el feminismo para que se entienda que lo que voy a contar ahora no es anecdótico ni meras batallitas narradas con más o menos gracia. Si comparto estos testimonios es porque sé que no son solo míos, sino que coinciden con las experiencias de muchísimas otras mujeres que en el terreno emocional se las ven con la alargada sombra del patriarcado.

De aquellos polvos, estos lodos

Siempre he sido una persona muy fría: no me gusta el contacto físico y me cuesta relacionarme con hombres en el plano sentimental. Ya está, ya lo he dicho. Vaya confesión, ¿no? Siempre que pronuncio esta frase la suelto de sopetón y evito cruzarme con la mirada de mi interlocutor. Acto seguido, siento la necesidad de precisar, de explicarme mejor. Quizá sean las caras de estupefacción las que me empujan a añadir cosas como: «Lo siento, no pretendo hacer daño a nadie ni odio a los hombres; es solo que soy así, no lo puedo remediar». En la mayoría de los casos, las aclaraciones tampoco acaban de tranquilizar a la otra persona y se produce un cambio de comportamiento evidente, lo que me hace sentir tremendamente culpable. «Si estábamos tan bien hasta

ahora, ¿por qué he tenido que poner este tema sobre la mesa?» «Bueno, en realidad, ¿qué me pasa? ¿no podría ser alguien normal?»

Todo esto me lo decía hasta hace más bien poco. Me invadía la culpa, y a veces todavía lo hace. Soy una chica joven a quien la intimidad, la desnudez y las relaciones sexuales le cuestan. Durante muchos años pensé que tenía un problema: ¿cómo podía ser que no sintiera apenas curiosidad por el sexo y que no tuviera ganas de relacionarme sentimentalmente con nadie? Pensaréis que quizá no me gusten los hombres y prefiera tener una pareja femenina, pero no es eso: muy a mi pesar a veces, soy heterosexual. El problema es que me cuesta encontrar relaciones que sean un espacio seguro en el que no me sienta obligada a nada. Y, por lo tanto, como desde el principio ya le veo las orejas al lobo, me cierro en banda. Es evidente que existen matices, y no es que nunca haya sentido deseo ni que esté cerrada a ilusionarme con alguien, pero sí soy consciente de que me agobia la intimidad, sobre todo con los hombres, y de que muchas veces la rehúyo. Hoy en día estoy trabajando en ello con una especialista y poco a poco voy despojándome de la culpabilidad y aceptando mi forma de ser. Aun así, es difícil. En una sociedad hipersexualizada como la nuestra, muy a menudo me he sentido el bicho raro. Hablo de «hipersexualización» porque es innegable que se pone mucha atención en los atributos y valores sexuales, relegando a un segundo plano otro sinfín de aspectos (recordemos los videoclips de reggaetón que nos pasó el profesor de Música).

En una sociedad hipersexualizada me siento un bicho raro

Cuando tenía unos catorce años se puso muy de moda entre la gente de mi generación eso de dar dos besos en las mejillas. Cada vez que te encontrabas con alguien era casi obligado saludarse de

esta forma, era «guay». No se reservaba solo para ocasiones formales o para cuando te presentaban a alguien, no; cada vez que te encontrabas con tus amigos, les dabas dos besos. Yo esto lo llevaba regular o más bien mal, por no decir fatal. Odio tener que hacerlo; sé que tal vez sea exagerado, pero me da hasta asco: mi nivel de rechazo al contacto físico es muy alto. Como tengo la suerte de contar con un grupo de amistades estupendo, ya saben que cuando yo llego ni doy besos ni abrazo a nadie y, si alguien nuevo en el grupo se desconcierta porque «no le saludo», mi gente se apresura a explicarle, entre risas, que «a Carla no le gusta el tema de los dos besos». Y yo, para mis adentros, pienso: «Ni el de los dos besos ni el de los besos en general…» (es broma). El caso es que siento un gran alivio cuando la explicación la dan otros, cuando defienden que no soy una maleducada, que solo es una opción o manía personal. Sin embargo, no siempre fue así. Aunque nunca me han gustado demasiado las muestras de afecto, hubo momentos en mi adolescencia en los que, para no desentonar, seguía la corriente. Y no solo en lo que a muestras públicas de afecto se refería, sino en otros aspectos más peliagudos.

De adolescente era una persona insegura. No me encontraba a gusto con mi cuerpo y, en algunas ocasiones, sufrí *bullying* por mi aspecto físico: tenía mucho vello —tanto facial como corporal—, estaba muy delgada, vestía «como un chico» y, para colmo, no me interesaban los amoríos ni el ligoteo. De hecho, tardé bastante en mantener relaciones íntimas —besos en la boca incluidos—, lo que me agobiaba bastante, ya que me presionaba por no ir al ritmo que la sociedad quería o consideraba «normal». No obstante, por muy insegura que fuera, enseguida fui consciente del deseo que despertaba en mis compañeros hombres, lo que me hizo adoptar actitudes que hoy en día sé que son fruto del machismo.

Me desarrollé más rápido que la mayoría de mis compañeras: con trece o catorce años me crecieron los pechos y lo viví como una bendición. Todas teníamos prisa por hacernos mayores y, en gran parte, se debía a que sabíamos que crecer significaba que los chicos nos verían de otra forma. Como os decía, en ese sentido fui una aventajada y, en mi cabeza, gustar a los demás era sinónimo

de disfrutar de una mejor autoestima, de estar más a gusto conmigo misma. Es decir, colocaba en la mirada del otro, del hombre, mis inseguridades y, si era de aprobación, entonces me sentía bien. No hace falta que diga que estaba del todo equivocada. La cuestión es que, después de descubrir que mi estatus había mejorado y que era directamente proporcional al tamaño de mis pechos, me empecé a sexualizar. Abandoné la ropa ancha «de chico» y empecé a ponerme camisetas ceñidas y con escote con el fin específico de llamar la atención de los chicos. Digamos que llevé a cabo una «autoobjetificación sexual», una práctica que me hacía pensar mucho en mi propio cuerpo y dedicar más esfuerzos a estar guapa que a cultivar mi intelecto: mis buenas o malas notas no habían conseguido que los chicos se fijaran en mí, pero sí mi cambio físico.

Que no te confundan

Que alguien se sexualice no significa que tenga más y mejor sexo.

La sexualización precoz no conlleva un disfrute posterior sano y libre del sexo. Querer ser o mostrarse muy sexi no está asociado a una buena práctica sexual ni a una libertad para ejercerla de forma saludable y madura.

Crecer significaba que los chicos nos verían de otra forma

Ahora que me miraban, me sentía una mujer «de verdad». Y fue en ese momento cuando empezaron los tocamientos. Como

conté en el primer capítulo, los chicos aprovechaban casi cualquier ocasión para manosearnos. Me cuesta horrores escribir sobre esto, sobre todo porque aún siento vergüenza. Los chicos de clase nos tocaban las partes íntimas a la mayoría de las alumnas sin nuestro consentimiento. Para ellos era un juego. Nos palpaban los pechos y el culo, y hasta alguno metió la mano por dentro de la ropa de una compañera, cuando íbamos por el pasillo, cuando estábamos en clase, cuando andábamos de un lado a otro… Nosotras lo teníamos bastante normalizado porque era lo mismo que nos sucedía si salíamos de fiesta e íbamos a una discoteca: siempre había desconocidos que nos tocaban el culo, aprovechando la oscuridad y la multitud. Digo que aún siento vergüenza de esta situación porque, aunque ahora sé que los que se tendrían que avergonzar son ellos, recuerdo que el hecho de que te tocaran, de que fueras «la elegida», a veces se percibía con cierto halago. Nunca consentimos esos tocamientos, pero éramos muy jóvenes y muy poco conscientes de lo perverso de esa dinámica. Que los profesores y profesoras lo supieran y no hicieran nada en absoluto tampoco ayudaba. Si nadie reaccionaba, lo lógico era que pensáramos que nadie estaba haciendo algo malo. Era un simple juego que no hacía daño a nadie, claro; los chicos no se pueden controlar, debemos ser comprensivas. Me doy cuenta de lo jodido que era todo cuando soy consciente de que las chicas, en ese momento, nunca nos planteábamos cuál era nuestro deseo. Lo que nosotras queríamos quedaba supeditado a lo que ellos deseaban: éramos su objeto sexual, ellos decidían por nosotras.

Siempre había
desconocidos
que nos tocaban el culo

Todo esto me afectó, aunque en ese momento no fui consciente de ello. Integré que la clave de las relaciones era sexualizarme para sentirme querida. No sé si el rechazo a dar dos besos es en parte una muestra de rebeldía, un resquicio de mi

voluntad, un querer romper con la obligatoriedad de hacer algo. Quizá no tenga nada que ver pero, en todo caso, sirve para ejemplificar dos actitudes muy distintas de enfrentarse a según qué situaciones y que pueden leerse como contradictorias. Porque ser mujer es, a menudo, manifestar actitudes contradictorias, sobre todo en lo que respecta a la autopercepción y la relación con el propio cuerpo.

Sexualización vs. liberación sexual

Como comenté brevemente en el capítulo 2, fue sobre todo durante la tercera ola cuando las feministas reivindicaron la liberación sexual de la mujer. Esa era una lucha necesaria: hasta entonces partíamos de la concepción de que las mujeres carecían de deseo y su propósito era servir al hombre proporcionándole placer.

Es aquí donde entra en juego una idea muy interesante: la sexualización versus la liberación sexual. A mi modo de ver, hay una fina línea que separa la sexualización de la liberación sexual de las mujeres. Cuando nos sexualizamos, actuamos con una escasa autoestima, queriendo llamar la atención de los hombres; buscamos su validación, su aprobación. La sexualización ha de entenderse como un acto que llevamos a cabo casi sin querer, que no nos planteamos demasiado ni hacemos de forma predeterminada; es casi un automatismo. Por ejemplo, empezamos a subir *stories* con escasa ropa o posando para ellos, buscando su agrado; cambiamos nuestra forma de vestir, buscamos siempre una reacción por parte de ellos y, cuando no se produce, nos sentimos fatal con nosotras mismas. Este sentimiento tan negativo es el resultado de estar haciendo algo que, en el fondo, no nos apetece solo porque buscamos una reacción de ellos.

Por el contrario, cuando estos mismos actos los llevamos a cabo desde una perspectiva segura y, sobre todo, sin necesidad de reconocimiento ajeno, son considerados, bajo mi humilde punto de vista, liberación sexual, empoderamiento: «Yo hago lo que me da la gana porque me da la gana». Son actos que generan autoestima, ya

que con ellos en realidad estamos decidiendo y construyendo nuestra propia personalidad: nos adueñamos de nuestro cuerpo, de nuestra ropa (llevamos la ropa *para* nosotras), nos hacemos fuertes en nuestro propio gusto estético, nos gustamos sin necesidad de tener que gustarle a otra persona; en definitiva, cuando nos liberamos sexualmente y ejercemos nuestra voluntad desde esa libertad, es cuando nos adueñamos de nuestra propia vida y no la supeditamos al gusto de otras personas.

Yo hago lo que me da la gana porque me da la gana

Hay que tener muy presente que solo nosotras podemos trazar esta línea que separa ambos actos, liberación y sexualización. Y, aunque sea fina y a veces nos veamos en situaciones en las que no tengamos claro si estamos haciendo algo porque de verdad queremos o solo para llamar la atención, esa línea existe. No hay que olvidarlo. En ocasiones, en redes sociales podemos especular sobre si una mujer está «exponiéndose» por necesidad, para gustarle a alguien, o por apropiación, para empoderarse: insisto, solo la propia mujer, autora del *post* o la *story,* lo puede saber. Yo he sido las dos. He sido la que buscaba la validación constante y la que se siente sexi por y para sí misma. ¿Cómo he pasado de una a la otra? Yendo a terapia.

Cuando expongo esta distinción entre sexualizada y liberada, siempre dejo clara una cosa: jamás culpabilizaría, ni señalaría, a una mujer que se sexualiza. No se trata de centrar el debate en lo que hace, sino más bien en por qué lo hace; debemos entender, comprender y reflexionar sobre los motivos por los que algunas mujeres hemos sentido esa necesidad de creer que, cuando un hombre nos valida, al instante nos convierte en válidas y, por lo tanto, en dignas de (su) amor. Y aquí aparece un asunto clave: el querer gustar.

Que no te confundan

No hay nada de malo *per se* en querer gustar.
Es de lo más normal querer gustarle a alguien, ya sea a un chico, a los amigos, a compañeros de trabajo, etcétera. A los humanos nos agrada relacionarnos con los demás, está en nuestra naturaleza y no hay nada malo en ello, ¡por supuesto! E incluso entra dentro de lo normal hacer cosas para llamar la atención, siempre y cuando tengamos en cuenta que seremos igual de válidas más allá de si gustamos o no. El problema viene cuando nos menospreciamos si no conseguimos gustar.

El menosprecio que nos generamos en ocasiones se debe a que la sexualización es otra de las trampas del machismo: mide nuestra autoestima y nuestra valía sobre la base de la opinión masculina, sin tener en cuenta la nuestra propia. Por eso se discute tanto dentro del movimiento feminista el uso de ciertas plataformas en las que la mujer vende contenido sexual. ¿Es esa comercialización de contenido empoderamiento o una especie de ardid disfrazado de liberación que le hace el juego al patriarcado? Dejo esta reflexión por aquí. Sin intención de ofrecer mi respuesta sobre esta cuestión, porque no quiero influir en vuestros propios debates, para mí nunca será liberador ni empoderador un acto que tiene como fin la cosificación y objetificación de una mujer bajo la mirada masculina. Vuelvo a repetir que no es un señalamiento concreto ni individual, sino una reflexión sobre cómo existe un sistema que a veces nos hace creer que somos dueñas de nuestros actos, y en especial de los sexuales, cuando se están realizando por y para el disfrute masculino.

La sexualización es una trampa del machismo

Responsabilidad afectiva y sexualidad

En las primeras líneas de este capítulo afirmaba que tengo problemas para relacionarme con los hombres. Los motivos son dos: en primer lugar, entiendo las relaciones en clave sentimental —me cuesta establecer relaciones con alguien cuya mentalidad no me gusta— y no las concibo como un pasatiempo, sino como una potencial idea de futuro. En segundo lugar, la idea que tengo de que el amor despierta lo íntimo ahuyenta a la mayoría de los hombres. En muchos momentos de mi vida me habría encantado ser capaz de separar el amor del sexo y poder disfrutar con libertad del segundo sin necesidad del primero, ya que, hablando en plata, esto significa que he tenido más bien pocos encuentros sexuales. Y, encima, cuando me empiezo a encariñar con alguien, siento la necesidad de explicarme y comunicar que, si no tengo intimidad emocional antes, difícilmente llegue a la sexual. La reacción, en estos casos, acostumbra a ser la incomprensión y la huida.

Ahora soy muy consciente de lo que necesito en una relación, pero cuando a los diecisiete me eché novio y albergaba la idea de que el amor implicaba sexo y de que las relaciones se basaban en que la otra parte me deseara y pudiera satisfacer sus gustos, tal como hacían los chicos de clase que nos tocaban, emprendí una senda bastante problemática.

Seguro que tampoco ayudó que en el colegio la educación sexual fuera casi nula. En primero de bachillerato, cuando muchas de mis compañeras ya habían experimentado bastante en el terreno sexual, nos dieron una charla corta y rápida sobre relaciones —heterosexuales, por descontado—, enfermedades de transmisión sexual y la importancia de usar preservativo. En ningún momento nos hablaron de placer femenino, de orgasmos, de relaciones homosexuales ni de conocimiento del propio cuerpo…; solo nos inculcaron miedo, prevención y autocontrol femenino. Parecía que las chicas éramos las únicas responsables de que durante el acto sexual no se produjera ningún incidente y, además, las que más perdíamos en el caso de que ocurriera.

Así pues, crecí sin saber lo que era un orgasmo —femenino,

claro; del masculino aprendes rápido qué es y cómo se alcanza aunque no quieras saberlo— o un preliminar, y entendiendo que las relaciones satisfactorias se basaban en que los hombres me desearan y me usaran para su propio placer. Creía que mi opinión no contaba y que era mi deber estar a su disposición, incluso cuando no quisiera. Cabe apuntar que todo esto lo pensaba al mismo tiempo que me estaba formando sobre feminismo. Es decir, mientras me planteaba muchísimas cosas respecto a las opresiones que sufría por ser mujer y podía llegar a ser muy beligerante, en el ámbito relacional y sexual tardé mucho en entender qué me pasaba y en ser consciente de que mi rol en las relaciones respondía a un estereotipo machista y patriarcal.

En esta relación que empecé con diecisiete años y terminé al cabo de cuatro, nunca tuve un orgasmo (lo experimenté por primera vez con veinte, masturbándome yo sola y sin tener apenas idea de lo que hacía). Durante esos cuatro años, siempre creí que las relaciones sexuales que practicaba con mi pareja eran en todo satisfactorias, a pesar de que mi placer ni estaba ni se lo esperaba. Probablemente a él tampoco le habían explicado lo que era un orgasmo femenino ni cómo se alcanzaba. Por suerte, ha llovido bastante y ahora tengo claro que nunca más mantendré una relación con un hombre que no dibuje en su mapa el placer femenino.

Revísate

Si no hablas de sexo con tus amigas, plantéate empezar a hacerlo.

A partir de la adolescencia, los hombres conversan con libertad sobre temas relacionados con las relaciones sexuales y la masturbación. En cambio, demasiado a menudo las mujeres no hablan de sexo por miedo a sentirse juzgadas. Es importante prestar atención a

nuestro deseo y poder hablar sin tabúes, tanto para normalizarlo como para analizar sus luces y sombras. Si no, siempre contemplaremos el sexo desde la perspectiva masculina, es decir, solo conoceremos una parte de la historia, por lo que estará incompleta. Y, si a algún hombre no le gusta que las mujeres hablemos de sexo, es probable que tema que derruyamos el papel de mito sexual que se ha creado entre sus amigos.

Mi placer ni estaba ni se esperaba

En el transcurso de esos cuatro años caí en una especie de depresión, aunque el diagnóstico llegó más tarde, cuando ya lo había dejado con él.[1] Al inicio de la enfermedad, mi cuerpo se apagó, sufrí una fuerte disociación cuerpo-mente[2], no experimentaba reacciones fisiológicas que satisficieran los deseos sexuales del que entonces era mi pareja —fijaos, solo hablo de sus deseos—, yo me sentía culpable y él me hacía llegar, con mucho énfasis, su descontento conmigo porque, en algunas épocas, no saliese de mí tener actividad sexual, lo que provocaba que él se sintiera mal por mi culpa. Con el tiempo entendí que, en realidad, no tener apetito sexual no era una decisión mía: estaba enferma y en mi cuerpo se desataba una reacción muy normal a la enfermedad que me diagnosticaron (gracias, psicóloga, por explicármelo).

Como podéis imaginar, esto lo hablamos en muchas ocasiones; no vaya a ser que alguien se piense que es la primera vez que hago esta confesión y que el chaval la leerá sin tener ni idea de nada. Yo le explicaba, invadida por la culpa, que lo sentía, que no era por él, que yo no me encontraba bien a nivel emocional y eso hacía que me pesara la vida. Él aceptaba las disculpas —sin mucho convencimiento, eso también os lo digo—, pero ¿y si el no

querer tener relaciones sexuales con mi pareja hubiera sido una decisión por entero libre y mía? Entonces, ¿qué?

Más tarde, cuando dejamos la relación, conocí a algunos chicos a los que ya les aclaraba de entrada la dificultad que tenía en el terreno íntimo. Sí, ya os he dicho que solo hablo con chicos con los que veo un posible futuro y por eso suelo pecar de dos cosas: de generar mucha dependencia emocional y de dar explicaciones de cosas muy serias a gente que apenas conozco y que no suele, por hache o por be, ajustarse a mis estándares emocionales; aunque, claro, cuando me doy cuenta, ya me he montado la película con un guion e interpretación dignos de premio. Me he dado cuenta de que, si bien suelen quedarse estupefactos cuando les explico ya de entrada mis bloqueos emocionales, ven como algo bueno que hable de ello sin ambages, aunque es probable que no por los motivos adecuados. Me perciben como una mujer con carácter, con una gran personalidad y que se nota que se ha trabajado mucho, y asocian el hecho de que una mujer marque límites sexuales con una especie de «empoderamiento». Como impongo cierta distancia me ven como un reto, aunque mi actitud es, en realidad, fruto de episodios de abuso y maltrato.

Por lo tanto, además de tener que comunicar mis necesidades para no sentir que estoy engañando a nadie y cubrirme las espaldas en mis relaciones, traslado a la otra persona una serie de responsabilidades y cuidados para los que probablemente tampoco lo hayan preparado. Relacionarse con alguien que ha sufrido abusos o maltrato no es sencillo y no, no todo el mundo, por perfecta que parezca esa persona, está preparado para sobrellevarlo con **responsabilidad afectiva** en una relación. Por favor, si estás leyendo esto y arrastras traumas relacionados con lo que estoy contando, no creas que es culpa tuya la poca atención o cuidado que otros no pueden o no saben brindarte. No es culpa tuya. No lo es.

Tener responsabilidad afectiva significa concebir los vínculos como espacios donde cada una de las partes se ve afectada por las decisiones y acciones del otro. Es decir, es partir de la idea de que

no somos inmunes a las acciones de los demás y que todo acto tiene consecuencias en otras personas. Así pues, la comunicación, la empatía y el cuidado serán los mejores aliados si queremos tejer relaciones sanas. Si tu pareja te menosprecia, si le comunicas las cosas que te molestan y sigue haciéndolas, si sientes que hay un desajuste brutal entre lo que das y lo que recibes…, la responsabilidad afectiva brilla por su ausencia. Y su falta puede tener lugar en cualquier relación familiar, de amistad, de pareja, etcétera, y puede verse perpetuada por cualquiera de las partes, aunque en mi corta experiencia he llegado a la conclusión de que en las relaciones heterosexuales existen algunas conductas recurrentes en las que suelen ser los hombres los que pecan de irresponsables. He conocido a demasiadas chicas que, después de varios encuentros sexuales con un chico, han querido hablar con él porque buscaban algo más, pero esa persona no ha dejado siquiera que abordaran el tema, convirtiéndolo en una especie de tabú. También he escuchado demasiadas veces la misma historia de chico conoce a chica, le hace creer que es el amor de su vida y, cuando ella empieza a idealizarlo y se «engancha», él se distancia para que ella vaya detrás, dando lugar a un tira y afloja constante. Y ya no os digo la de veces que he presenciado cómo una chica maravillosa se encaprichaba con el malote y ejercía casi de madre, haciéndose cargo de su conducta agresiva y abandonando sus propias necesidades para contentar al otro.

No somos inmunes a las acciones de los demás

En todos estos ejemplos hay una clara asimetría en los vínculos que se debe a varios motivos, entre ellos la masculinidad tóxica y la influencia de patrones románticos arcaicos, que han machacado a las mujeres con creencias del tipo «el amor todo lo perdona», «los que se pelean se desean» o, todavía peor, «el amor duele».

Que no te confundan

La responsabilidad afectiva no va de un malentendido puntual.

Cuando hablamos de ser responsable en las relaciones, en ningún caso pretendemos mirar con lupa y «no dejar pasar ni una». No se trata de que tu pareja un día esté cansada y te diga que no la rayes con tus problemas. Va de que esa misma pareja no te deje compartir nunca tus inquietudes; es decir, que exista un patrón de comportamiento que se repite, vínculo tras vínculo, sin que esa persona haga nada cuando le indicas que su forma de comportarse te hace daño, te culpabiliza e invalida tus emociones.

El consentimiento

Si os fijáis, cuando os he hablado de mis problemas con los hombres a nivel íntimo, se repetía una y otra vez un sentimiento: el de culpa. La educación sexual recibida —y me hace gracia usar esta expresión, porque en realidad dicha educación es inexistente— está marcada por un sujeto activo y uno pasivo. El hombre y la mujer. El deseo y la obediencia. La impunidad y la culpa. Crecemos en ámbitos donde la costumbre señala que el epicentro de las relaciones es el placer masculino, lo que conlleva que seamos muchas las mujeres que nos hemos tenido que enfrentar a momentos en los que, a pesar de no desearlo, hemos mantenido relaciones. Y esto, amigas mías, es violencia sexual. La violencia sexual no son «solo» los gritos y los llantos durante el sexo, no es solo ese hombre que te mete en un callejón y doblega tu voluntad; violencia sexual también son todas esas relaciones que han «culminado» porque nos han insistido, aquellos encuentros en los

que no se ha respetado nuestro «no» y con los que a todas luces no nos sentíamos cómodas.

La educación sexual recibida está marcada por un sujeto activo y uno pasivo

Pensamos de forma errónea que las violaciones las cometen desconocidos en portales, en lugares oscuros, en entornos extraños, pero, queridas mías, nada más lejos de la realidad: la mayor parte de las violaciones en nuestro país suceden en ámbitos íntimos, en espacios que a priori hemos percibido como seguros. Por lo tanto, por duro que sea asimilarlo, esta es una verdad irrefutable: los violadores dejan de ser hombres oscuros y desconocidos para ser, en su gran mayoría, alguien de nuestro entorno con el que, por lo común, compartimos una relación estrecha.

Solemos pensar que una violación es un acto violento, nos imaginamos las típicas escenas de película en las que una mujer es incapaz de defenderse ante la agresión. Una violación no tiene por qué ser un acto violento, puede ser algo silencioso que nos machaque psicológicamente. Pongamos un ejemplo: un chico y una chica son pareja —da igual si llevan juntos seis años o un mes, y ni siquiera hace falta que disfruten de una relación monógama o un vínculo emocional estable y recurrente— y se encuentran en un punto en el que parece que se va a producir el acto sexual. Sin embargo, ella empieza a decir que no quiere, que no se siente a gusto, que no le apetece o que simplemente no se encuentra preparada; él insiste, ella cede y se culmina el acto. ¿Esto es una relación sexual consentida o es una violación sin violencia aparente?

Una violación no tiene por qué ser un acto

violento

Alteremos un poco la historia. Resulta que, sin que medie negación expresa, esa misma chica se empieza a poner tensa, no participa en el acto, no se involucra ni se muestra activa, y el chico no se da cuenta —o eso dice— de que su compañera no está en el *mood*, y se culmina el acto. ¿Es una relación sexual consentida o una violación sin violencia aparente?

¿Cómo de deformada estará nuestra idea de las relaciones para que haya chicos incapaces de advertir las señales de negación? ¿Hace falta chillar y forcejear para que se entienda el mensaje? Este debate, la idea del solo sí es sí, ha sido uno de los que más peso ha tenido en este último año en el que —por poco que me conozcáis ya os lo imaginareis— he sido de las personas que más caña le ha dado en redes: si no hay un sí, es un no. Sin medias tintas, sin «es que al principio ella quería», «es que ya estaba en mi cama», «es que no alzó la bandera roja», «es que tonteábamos mucho», «es que nos enviábamos mensajes subidos de tono», «es que ella es una chica muy sexual». Mira, Juan Antonio, la idea es muy simple: si no te está diciendo que sí, es que no y, si a pesar de este no, sigues insistiendo, tal vez seas un violador en potencia.

Si no hay un sí, es un no

Deseo y consentimiento

Uno de los debates que, a raíz de la ley del «solo sí es sí» y el caso de La Manada, se han situado en cabeza de la agenda feminista es si lo que debemos reivindicar para disfrutar de relaciones consentidas es el **consentimiento** o el deseo. Como ya he comentado, el caso de La Manada sirvió para que viésemos con claridad que una gran parte de la sociedad, y de los jueces, no

entendía qué era el consentimiento de la mujer, ya que no comprendía que estar con cinco tíos en un portal violándote no es un jolgorio, sino un delito, que si no te resistes lo suficiente es porque te paralizas y que si no denuncias al momento es por la culpa que te invade.

Ante esta reacción, muchas de nosotras entendimos que lo primero que debíamos reivindicar era la definición de «consentimiento» y la famosa idea de que si no hay un sí es un no. Sin embargo, con el auge del movimiento feminista, son muchas las mujeres que han afirmado que hay muchas relaciones que a priori pueden ser consentidas y, a ojos de la sociedad, «normales», como las relaciones de pareja, pero que, por el contrario, no parten del deseo. A mí nunca me han forzado ni me han apuntado con una pistola, pero sí que hay hombres que se han puesto a negociar mi consentimiento cuando yo ya había expresado que no quería hacer nada; entonces, ¿se podría decir que esas relaciones eran consentidas pero no deseadas? En efecto; y, yendo un paso más allá, dado que no son deseadas, ¿constituyen una agresión?

Solemos pensar que las relaciones consentidas no entrañan violencia, pero ¿es consentida una relación con falta de deseo? Creemos que es nuestra obligación satisfacer a los hombres de nuestro entorno, e incluso ellos lo entienden así; si no, no insistirían ni lo enfocarían como una subasta. El sexo no es una negociación, no es un debate. Además, un sí tampoco es garantía de consentimiento: se puede decir que sí por miedo o coacción, o incluso se puede decir a priori que sí a determinadas prácticas, pero sentirlas como una vejación y no disfrutarlas mientras se están llevando a cabo. Por eso mismo, son muchas las feministas que piden superar la idea del consentimiento para anteponer la idea del deseo: si no hay deseo, no es consentido.

En lo relativo al deseo, nos topamos con dos actitudes opuestas. Por un lado, la de algunos jóvenes, que se indignan porque se implementan políticas que intentan erradicar las violaciones; violaciones que, repito, en la mayoría de los casos suceden en el ámbito íntimo y privado. Por otro lado, la de personas de generaciones anteriores, que se sienten amenazadas

cuando señalamos que, tal vez, solo tal vez, haya acciones muy normalizadas a nivel sexual que no son nada normales y que hasta podrían ser constitutivas de delito.

Entre la actual generación de jóvenes se está popularizando un movimiento llamado «antifeminismo», según el cual las mujeres somos unas exageradas que vemos fantasmas donde no los hay, a las que todo nos ofende y que queremos meter a los hombres en prisión. Además, claro, como nuestra palabra, según ellos, vale más que la suya, no les damos ni siquiera la oportunidad de defenderse, por lo que acaban cumpliendo condena. Adiós, Estado de derecho, fue un placer…

El sexo no es una negociación, si no hay deseo, no es consentido

Lo siento, ya me pongo otra vez seria. Aunque es habitual que cuando un movimiento crece de forma exponencial cause una reacción contraria ruidosa, tendríamos que preguntarnos por qué los jóvenes —y aquí hablo en masculino— perciben el feminismo como una amenaza sin precedentes. Pues porque ven que se les acaba el chollo y que las mujeres ya no están solas y que, por lo tanto, pueden decidir. Y decidir implica pensar en nuestro deseo y en nuestras necesidades, y no tanto en el deseo ajeno y cómo cumplirlo. Los antifeministas se sienten amenazados porque hemos empezado a pensar en lo que queremos nosotras. Si reaccionan con virulencia es porque le temen a nuestro deseo: no saben identificarlo, no se han interesado por él ni les han educado para que lo hagan, y tampoco quieren darle vueltas porque eso implicaría cuestionar demasiadas dinámicas y actitudes suyas. Es decir, para muchos tíos, plantearse el deseo femenino sería como golpear la primera ficha de dominó que hará que caigan todas las demás. Mientras escribía sobre esta idea, he recordado un tuit que escribí hace unos meses:

Carla Galeote -- @carlagaleote
Todos aquellos que dicen que ahora se tendrá que «firmar un contrato para tener relaciones sexuales» son el motivo claro de por qué se necesita la ley del «solo sí es sí».

Este tuit surge de una gran polémica a nivel nacional por la aprobación de la ley del «solo sí es sí», en el año 2021-2022. Esta ley pretende, entre otras cosas, implantar una educación sexual integral, así como eliminar el delito de abuso y agresión para que todo acto no consentido pase a considerarse agresión, lo que popularmente se llama «violación». En mitad de esta polémica, y como viene siendo usual en nuestro país cuando hablamos de feminismo, se extendió el gran bulo de que, en virtud de esta ley, habría que firmar un contrato para mantener relaciones sexuales con una mujer, y hasta ciertos medios llegaron a difundir un contrato-tipo falso; si no se firmaba este contrato, el hombre sería penado y encarcelado de forma automática. Ridículo, ¿verdad? Si había hombres con miedo a un contrato, ¿era porque sabían que ninguna mujer se lo firmaría y, por lo tanto, no tendrían relaciones sexuales? ¿O era porque sabían que en el fondo estaban manteniendo relaciones con escaso consentimiento y deseo? No, la ley no obliga a firmar ningún contrato, pero este tipo de reacciones dan que pensar.

Si hay hombres que temen que tengamos que explicitar nuestro consentimiento antes, durante y después de practicar cualquier acto íntimo es porque no saben identificarlo; es porque, tal vez, se estén revisando y noten que han adoptado actitudes reprochables, deplorables y acaso constitutivas de delito; es porque saben que, si es la mujer la que decide si se sigue o no con la relación, tienen la seguridad de que esta no va a proseguir.

Revísate

Si cuando un futbolista famoso, guapo y rico es acusado de violación por una mujer y lo primero que se te viene a la cabeza es que es imposible que él haya hecho nada, pregúntate por qué.
Los violadores no son feos y pobres, también son personas con recursos que, de hecho, se aprovechan de sus privilegios para actuar de forma depravada. Hay muchos ejemplos, pero uno de los más escalofriantes es el de Jeffrey Epstein, que se valió de su fortuna para actuar como depredador sexual.

Igual que llevo un rato hablando de lo preocupante que me parece que esté creciendo una generación que no sabe diferenciar qué es consentimiento y deseo y qué no lo es, me horroriza encontrarme casi a diario en redes sociales a hombres adultos muy molestos por el movimiento de liberación sexual.

Voy a contaros una anécdota que, aunque pueda parecer de poca relevancia, sirve para ilustrar algunos comportamientos rancios. Hace pocos meses decidí anunciar en mis redes sociales un Satisfyer, un juguete sexual que se coloca en el clítoris y que, mediante la succión, estimula la zona púbica (amiga, si me permites un consejo, cómpratelo). A pesar de que a numerosas seguidoras les interesó conocer mejor este aparato y fueron muchas las que se iniciaron en el mundo de la autoexploración gracias a él, recibí bastantes mensajes de hombres mayores enfadadísimos. Estaban indignados por dos motivos: el primero, que yo estuviera promoviendo un «muevechochos» que convertía a las mujeres en unas guarras y, el segundo, que osara patrocinar un juguete sexual en redes sociales.

El perfil de estos hombres que me insultaron es el de señor que se altera cuando las mujeres hablamos con libertad de nuestra sexualidad, pero no se inmuta si el primer contacto de los niños —que no de las niñas— con el porno es a los ocho años.[3] ¿Por qué?

Porque sigue existiendo en el imaginario colectivo la concepción de que no pasa nada si un niño ve pornografía a esa edad: es el curso natural de la vida, es lo que toca. En cambio, si somos las mujeres o personas no cis quienes queremos explorar nuestra sexualidad, somos unas degeneradas. Porque, para ellos, no cabe la posibilidad de que queramos experimentar placer porque sí; para ellos, o tenemos sexo con fines reproductivos, o por fuerza somos unas guarras. ¿Quién te crees, mujer, para querer disfrutar de tu sexualidad?

El adoctrinamiento sexual y otros miedos infundados

Algunos de estos hombres ofendidos por el anuncio del juguete hablaban de «adoctrinamiento sexual» y de la necesidad de no inculcar ideas depravadas a sus hijas. Pues bien, existe un cierto temor por parte de algunos hombres ante la entrada de los juguetes y la educación sexual en los colegios. Son muchos los padres que en Twitter muestran su total animadversión por el «adoctrinamiento sexual que se quiere imponer en las escuelas» mientras sus hijos se terminan el rollo de papel de váter a escondidas y sus hijas se encierran a saber dónde para disfrutar de su sexualidad con culpa y vergüenza.

Son muchas las personas que opinan que educar a nivel sexual incluso roza la pederastia. Pero ¿cuál es el verdadero problema? ¿Nos molesta que se eduque en valores? ¿Nos molesta que el consentimiento y el deseo se pongan en el centro del debate? ¿Nos molesta que se enseñe a las futuras generaciones que hay todo un espectro de relaciones y no solo las heterosexuales? ¿Nos molesta que haya niños y niñas que puedan descubrir que su sexualidad y su orientación no son motivo de desdicha y de ocultación? No. Lo que nos molesta es la libertad. Nos molesta la libertad fuera del epicentro masculino heterosexual: esa es la realidad.

Hay temor. Temor por la liberación. Temor a que si las mujeres nos educamos poniendo nuestro placer en el centro desaparezcan la mayoría de las relaciones íntimas tal y como las conocemos. Esta idea entraña una parte muy buena y una muy

mala: muy buena porque significa que estamos cambiando las reglas del juego y entrando en la partida, y muy mala porque pone de relieve que hay un gran número de relaciones que en la actualidad rozan el abuso.

Nos molesta la libertad
fuera del epicentro
masculino heterosexual

No me cansaré de decirlo: no, no es normal sentir culpa. Sentimos culpa porque se nos ha enseñado que nosotras no pintamos nada, porque nos han hecho creer que nuestro deber es la obediencia y que, si nos salimos de los márgenes, si decidimos incorporar juguetes sexuales, autoexploración o ciertos límites, estamos faltando al respeto al hombre con el que tenemos relaciones. Recordemos: si uno de los dos no toma parte activa en una relación, no existe placer compartido, sino imposición.

Que no te confundan

La educación sexual no es adoctrinamiento.
Que enseñen a un menor a colocar un condón no es adoctrinamiento. Que le hablen de diversidad sexual tampoco lo es. La educación sexual prepara para una realidad que existe: cada vez se empieza a ver pornografía antes, los niños se inician en las prácticas sexuales antes, cada vez hay más violencia de género entre menores de edad, siguen abundando los suicidios entre los jóvenes de la comunidad LGBTIQ+… Si queremos paliar todos estos problemas, es necesario que se eduque en términos de igualdad y corresponsabilidad, y que se ponga especial atención en la prevención de la violencia de género, las agresiones y los abusos. No

hacerlo es negar la realidad y perpetuarla.

Hace unos meses publiqué un tuit, que se malinterpretó, en el que decía que ser hombre y abiertamente feminista es valiente. Pues bien, aunque entiendo a la perfección por qué se me criticó, también quiero matizar que si existiera una educación sexual de verdad, yo no consideraría que un hombre es más o menos valiente por ser feminista. Sin embargo, como cada día son cientos los mensajes que recibo de hombres antifeministas declarados y que se oponen a que las mujeres dispongamos de espacios donde podamos informarnos sobre sexo, sí pienso que ser hombre e ir a contracorriente es valiente. Porque he visto a hombres deseosos de construir relaciones basadas en la igualdad que han tenido que sufrir las burlas y descalificaciones de otros, que nos siguen viendo como objetos sexuales y piensan que «cuanto menos sepamos, mejor». Ser un hombre, educado igual que nosotras en un mundo patriarcal heterosexual, y querer desmarcarte de lo que siempre te han dicho que es lo correcto es algo difícil, y valiente.

Urge una educación sexual, y no solo para lograr el empoderamiento femenino y de las identidades disidentes, sino también para la deconstrucción masculina. Necesitamos una educación sexual basada en el deseo, en la voluntad, en la seguridad y en el autoconocimiento, y no en la heteronormatividad masculina, en la culpa y en la finalidad única de la reproducción. Solo así construiremos generaciones inclusivas, abiertas, sanas en sus relaciones y, sobre todo, alejadas de dinámicas tóxicas.

Urge una educación sexual

5

«Y fueron felices y comieron perdices» Y una mierda

Nunca he creído en el «y fueron felices y comieron perdices». Lo odio. Quienes me conocen saben que digo unas veinticinco veces por semana la frase «Odio el amor». De hecho, cuando fui por primera vez a la psicóloga fue así como me presenté: «Hola, soy Carla y creo que tengo un problema, odio el amor». Más adelante entendí que no era el amor lo que odiaba, sino la concepción tóxica y romántica que impera en nuestra sociedad.

El mito del amor romántico

Mis padres se divorciaron cuando yo era muy pequeña; tendría unos tres años. Fue algo consensuado, muy amistoso y cero problemático; ¿cómo os quedáis si os digo que apenas me acuerdo? Nací, al poco mis padres se divorciaron y pronto se volvieron a casar con las personas que, junto a ellos, me han educado. Suelo decir que tengo cuatro padres, y así lo creo: mis padres biológicos y sus respectivas parejas. Y aquí va una pequeña reivindicación que tiene poco que ver con el tema de este libro: un padre o una madre no es la persona de la que has heredado tu ADN ni con la que compartes apellido; un padre o una madre es quien te educa, te acompaña y te da la vida con su sudor, lágrimas, esfuerzo y amor. Es quien está a tu lado más allá de biología, carnets y documentos; alguien que lo hace por voluntad, por respeto y por

vocación. Sigamos.

Siempre he tenido una muy buena relación con ellos y jamás tuve estipulado régimen de visitas ni nada parecido: mi madre me llevaba a casa de mi padre siempre que quisiera aunque mi residencia habitual fuera la suya, y viceversa. Tenía, y aún tengo, dos armarios de ropa, dos camas, dos habitaciones y cuatro familias, y la verdad es que siempre he estado muy contenta con la situación, y más cuando era pequeña (por el tema de los regalos, ya sabéis).

Cuando mis padres se divorciaron, en mi clase apenas éramos tres o cuatro personas en las mismas circunstancias; los divorcios no eran tan habituales como hoy en día y solían ser muy problemáticos, aunque ese no fuera mi caso. Las profesoras solían decirles a mis padres que les maravillaba lo bien que lo habían llevado cuando, en mi cabeza, eso era lo normal. Siempre hacían todo lo que tenía que ver conmigo de forma conjunta: acudían los dos a las reuniones escolares, se repartían mis gastos y, cuando participaba en representaciones o actividades extraescolares, venían todos mis padres, los cuatro, con mi hermana pequeña, fruto del segundo matrimonio de mi padre.

Quizá el modelo familiar en el que me he criado explique por qué no creo en el amor para siempre. Al comienzo de este capítulo os decía que odio el amor, algo que también pensaba cuando estuve en una relación larga. No creo en los amores para siempre, no creo en las medias naranjas ni en los príncipes azules ni en ceder parte de tu vida a una persona. En definitiva, no creo en el mito del amor romántico.

El amor romántico es todas esas cosas que acabo de enumerar, una manera idealizada en extremo de ver las relaciones afectivas. Esta es una idea que se ha plasmado en películas, libros y series, en las que se concluye con un «felices para siempre». El problema surge cuando intentamos trasladar este planteamiento a la vida real. Acabamos romantizando los celos, el control y el sacrificio desmesurados porque lo más importante es la otra persona; no hay nadie igual a ella, es «tu media naranja», un alma gemela que el destino ha querido que encontraras, pues no existe

nadie más afín. Tenemos tan interiorizado que «el amor todo lo puede» que nos forzamos a estar bien, porque se supone que, si el amor es lo más importante del mundo y ya «lo tenemos», ¿cómo vamos a estar mal? Y, así, nuestras angustias y dudas pasan a un segundísimo plano.

No creo en el mito del amor romántico

Dentro de los mitos del amor romántico también se defienden situaciones muy tóxicas. ¿Qué significa que «los que se pelean se desean»? Una cosa es hablar las cosas con tu pareja y otra muy distinta normalizar los gritos y las peleas… Es muy difícil escapar de una relación en la que se han ido sumando conductas de maltrato con sutileza y de forma escalonada, ya que habrá pasado suficiente tiempo como para que exista un alto nivel de dependencia, lo que hará más difícil abandonar a la otra persona. Por no hablar de los celos: la cultura del amor romántico nos dice que es normal y hasta bueno sentirlos, que son una señal de que queremos a nuestra pareja… Pues bien, sentirlos no justifica no gestionarlos y adoptar conductas controladoras y dañinas.

Que no te confundan

Los celos no son nunca buenos.
Los celos existen, pero es elección nuestra no darles importancia y entender que son algo pasajero, fruto de las propias inseguridades. Si, por el contrario, les damos alas, podemos vernos abocadas a situaciones muy peligrosas para nuestro bienestar. Ojo con:

- Mirar el móvil y leer los mensajes de tu pareja.
- Pensar que «acaba de cerrar una ventana» cuando te has acercado a ver qué hacía en el ordenador.
- Considerar cualquier acercamiento con alguien que no eres tú como un coqueteo.
- Entrometerte en su forma de vestir.
- Interrogar a su círculo en busca de «la verdad».
- Sospechar y ver indicios por todas partes.
- Controlar los «me gusta», mirar los comentarios de sus fotos y revisar la lista de seguidores y seguidos.

Si te ves reflejada en algunas de estas actitudes, ya seas tú quien las lleva a cabo o porque las muestra tu pareja, te recomiendo que busques ayuda y te plantees dejar la relación. Los celos son el caldo de cultivo perfecto para una escalada de conductas nocivas que pueden llevar a la agresividad.

En definitiva, la sociedad nos ha bombardeado con la idea machista y heteronormativa de que necesitamos a otra persona —en nuestro caso, un hombre— para estar completas y si nos desmarcamos somos un bicho raro, por no decir unas amargadas. Nos han inculcado que, como mujeres, nuestro proyecto de vida es casarnos, tener hijos y compartir una casita con jardín con un príncipe azul que nos ha rescatado de la miseria de nuestra vida anterior. Porque antes de conocerlo nuestra existencia estaba vacía y ahora que estamos con él nos sentimos completas: es nuestro salvador. En fin.

La sociedad nos ha enseñado que sin un hombre estamos

A mí nunca me ha hecho feliz este ideal de vida. Nunca he soñado con el trinomio «marido + hijos + casa con jardín»; no es para mí. No me malinterpretéis, me parece genial que haya mujeres que lo tengan y me alegro de forma genuina si es lo que quieren de verdad. Pero estoy harta de que se mire por encima del hombro a las mujeres que no compartimos esa meta. Quizá piense así porque ya desde muy temprano derribé la idea del amor eterno y de las almas gemelas: el divorcio de mis padres me enseñó que no hay solo una persona para cada cual, que no tiene ningún sentido atarse a nadie y que es posible rehacer tu vida después de una separación. Antes incluso de saber lo que era el feminismo, ya era una niña que afirmaba no querer casarse, tener hijos ni echarse novio. Y, por favor, no os penséis que soy una persona fría, calculadora o amargada, al contrario: soy muy sentida y sensible. Que no crea en el amor para siempre no me convierte en alguien distante o infeliz: saquémonos este estereotipo de la cabeza. Me considero una persona feliz, lo que no implica que no tenga bajones tremendos en muchos momentos, pero me he dado cuenta de que todas las épocas de mi corta vida marcadas por episodios depresivos han tenido un denominador común: el amor. No quiero demonizarlo, pues como sentimiento puede ser muy bonito; cuando aquí hablo de amor, me refiero al mal entendido y atravesado por creencias patriarcales dañinas.

En definitiva, por hache o por be, he decidido que el amor de pareja no va a marcar mi existencia. Mi verdadera pasión es el derecho, la política y el feminismo: estoy casada con mi trabajo, mi ambición y un ideal de éxito que aspiro a alcanzar. Cuando lo digo en público, sea con amigas, familiares, activistas o entrevistadoras, la reacción siempre es la misma. Con los ojos como platos me espetan: «Anda ya, Carla, no digas esto». Pero os juro que no lo entiendo, ¿cuál es el problema? ¿Por qué no puedo priorizar mi vida profesional y mis inquietudes a mi vida amorosa? ¿No es mi decisión tan válida como la de las demás mujeres?

Mis pasiones
son el derecho, la política
y el feminismo

Suele costar entender que haya quienes sintamos una cierta atracción por el poder. No es fácil aceptar que algunas mujeres poseen características asociadas de siempre a los hombres: personas que ponen su trabajo por encima de todo, inclusive de la familia. Pero ¿por qué? ¿Por qué cuando un hombre tiene ansias de poder lo consideramos un buen líder, pero cuando vemos eso mismo en una mujer se convierte en una «buscafamas»? ¿Por qué consideramos que el objetivo más noble de una mujer es alcanzar el amor y que todo lo demás ha de quedar relegado?

Cuando de bien jovencita me empezó a atraer mucho la idea de la ambición controlada, el poder bien manejado y la dedicación continuada, me di cuenta de que estas cualidades, que para mí son mis mayores virtudes, no lo eran para la mayor parte de la sociedad. Se entendía que era una trepa, que ansiaba un puestecito, una silla; que lo único que buscaba era vivir del cuento. Claro, porque es más sencillo concluir que una mujer que se implica con su trabajo lo hace con fines poco nobles a que lo haga por devoción. El subtexto de estas creencias es el siguiente: la vocación profesional está reservada a los hombres, a las mujeres nos queda la vida familiar y otras «cositas» menos ambiciosas. A las mujeres nos queda el amor.

Revísate

Si das por sentado que, por ser madre, una mujer debe dejar de lado su carrera o sus aficiones, pregúntate por qué no les exiges lo mismo a los

hombres.

La sociedad nos empuja a pensar que, cuando una mujer famosa, ya sea actriz, modelo, política o escritora, es madre, su vida profesional ha terminado. Si decide que quiere seguir adelante con su carrera, se la juzga por desatender sus funciones y no hacer su trabajo (que es el de ser madre, por descontado, y no cualquier otra profesión). Sin embargo, a los padres no se les exige que dejen aparcada su carrera. Lo que en las madres se considera una obligación, en los padres se considera una virtud: «Qué sexi, un padre cambiando pañales». Venga ya. La responsabilidad de la crianza de los hijos tendría que ser compartida, igual que deberíamos usar la misma vara de medir para ambos progenitores.

Con el tiempo, después de algunos desamores y mucha terapia, he llegado a la conclusión de que me cuesta encontrar pareja porque tengo unas expectativas muy altas —que no lo serían tanto si no tuviéramos arraigadas unas concepciones tan «reguleras»— para con el hombre que quiero a mi lado: debe respetar mi ambición y mi independencia. Debe entender que no voy a renunciar a mi vida por un ideal romántico. No voy a dejar de lado a mi familia, a mis amistades y mi ambición para centrarme única y exclusivamente en nuestra relación. No os confundáis: me gusta mucho poder complementarme con otra persona y establecer un vínculo íntimo y afectivo, pero desde hace un tiempo he decidido que ese no va a ser el eje de mi vida, ni de mi personalidad, ni de mi salud mental.

Revisemos nuestros referentes

Seguro que los mitos del amor romántico que he ido desgranando lo habrían tenido más crudo sin unos productos audiovisuales que los reforzaran. Hollywood y Disney han influido con sus películas en millones de personas, que han sido espectadoras de grandes historias cuyo hilo conductor era siempre el mismo: el amor

romántico nos salva la vida. Entre la gente de mi generación existen dos películas que han definido este ideal romántico, y de las que me gustaría hablar, ya que sirven para ejemplificar hasta qué punto ha calado el mensaje.

Es casi imposible encontrar en España a una mujer de entre veinte y treinta años que no haya visto *A tres metros sobre el cielo* (2010) o la saga *Crepúsculo* (2008-2012). Además, en estos dos casos, el producto está claramente dirigido a mujeres: los hombres que confiesen haberlas visto seguro que os dirán que fue porque su novia los llevó a rastras al cine. Pues bien, el otro día decidí revisionar la película donde sale mi *crush* de la adolescencia, mi queridísimo Edward Cullen, y me llevé un chasco tremendo. Me di cuenta de que una de mis pelis preferidas de la etapa escolar era machista en extremo y, claro, no pude evitar plantearme cuántas otras películas o series que vi en esa etapa formativa reproducían relaciones y comportamientos que no solo eran cursis o empalagosos, sino directamente una **red flag** con patas. Hablamos de *red flags* para referirnos a actitudes que nos ponen alerta porque pueden indicar comportamientos tóxicos. Por ejemplo, si has leído la sección «Que no te confundan» del apartado anterior, sabrás que el hecho de que tu pareja revise tus mensajes de WhatsApp es una *red flag* que indica un problema de celos. Puedes ignorarla o no, pero funciona como una señal de alarma, algo que te alerta de que «por ahí no, amiga, date cuenta». Es decir, una *red flag* te advierte de un límite que es posible que rebases si aceptas o normalizas una conducta determinada.

Las red flags son comportamientos tóxicos

Pues bien, en la saga *Crepúsculo* todo son *red flags*. Para empezar, Edward Cullen tiene ciento veintiún años, mientras que Bella Swan no pasa de diecisiete. Que sí, que nos lo podríamos tomar como una «licencia» narrativa…, pero, ojo, porque se reproducen dinámicas de poder: es él quien decide cuándo se ven y

en qué condiciones. Se nos presenta a Bella como una chica torpe y obsesiva que se ha enamorado y a la que no le queda otra que renunciar a todo para poder estar con su novio vampiro. El hilo conductor es: si no estoy contigo, me muero, por lo que voy a casarme contigo y abandonar a mi familia, mis amigos y mi vida anterior. Tampoco olvidemos cómo, en la primera película de la saga, Edward le confiesa que tiene ganas de matarla y ella no huye, ni que, cuando él desaparece sin avisar —tremendo ***ghosting***, por cierto—, ella cae en un estado depresivo del que no sale hasta que regresa. Por no hablar del ***gaslighting*** que le hace a Bella en cuanto sospecha que no es un mortal común. ¿Y qué me decís de la masculinidad tóxica? Edward y Jacob se pelean entre ellos para hacerse con el trofeo, que no es otro que Bella.

Otra película de lo más taquillera y popular, además de culpable de que muchos puentes estén repletos de candados, es *A tres metros sobre el cielo* (2010). Se cataloga de película romántica, pero está cargada de violencia, maltrato y dependencia. Hache, interpretado por Mario Casas, es un malote sin oficio ni beneficio que se obsesiona con Babi, a quien saca unos años. Él nunca tiene en cuenta qué es lo mejor para el futuro de la protagonista y la saca de clase, la introduce en entornos donde se cometen ilegalidades, etcétera. Su forma de resolver los conflictos es mediante la violencia, y Babi siente predilección por él porque, pobrecito, tiene que rescatarlo de sí mismo y actuar como si fuera su madre. A la madre real, por otro lado, nos la pintan como la causante de todos los comportamientos disfuncionales de Hache, ya que le fue infiel a su padre, y de ahí que él decida resolverlo todo a puñetazos. Y ni siquiera voy a entrar en que, en realidad, no tenemos ni idea de quién es Babi o qué quiere hacer con su vida: todo lo invaden Hache y su moto.

Soy consciente de que ambas películas son ficciones y no tienen por qué representar la realidad ni mostrarnos un mundo ideal, pero creo que es importante cuestionarnos por qué estábamos todas enamoradas de Mario Casas y soñábamos con que nos saludaran con un «Hola, fea». Por qué no pensamos ni por un minuto que quizá, solo quizá, no era tan buena idea que Bella

dejara de ser humana y abandonara toda su existencia por otra persona. ¿Es que no tenía otras inquietudes?

Para muchas mujeres de mi generación los dos filmes representan el paradigma del amor romántico, algo a lo que aspirar. Éramos preadolescentes y adolescentes, y anhelábamos una historia como la de Edward y Bella, o como la de Babi y Hache. ¡Qué equivocadas estábamos! Estos dos ejemplos de la cultura popular muestran a mujeres subyugándose por el bien de la pareja, personajes femeninos que, por construir una vida conjunta, destruyen su vida privada, que se olvidan de sus intereses por un interés mayor: la pareja, la relación, la otra persona. Y, si encima explicita que hay una clara asimetría, porque es la otra parte quien toma las decisiones y quien no renuncia a nada, estamos servidas. No me preocupa que estas películas existan —yo las disfruté y aún las disfruto—, pero sí que las tomemos como modelo de lo que tendría que ser el amor. Me preocupa que, aun siendo yo alguien que «odia» el amor y teniendo tan claro desde pequeña que no quería una relación que me ahogara, aspirase a algo parecido.

Hola, toxicidad

Cuando empecé mi primera y única relación, ya de entrada me di cuenta de que poseía unos tintes que yo nunca había visto en mi casa. Con el paso del tiempo identifiqué que estaba normalizando conductas de posesión, dependencia y toxicidad que no eran nada normales. Hoy en día sigo luchando para desprenderme de ellas.

Existe una Carla empoderada, feminista, con carácter, a la que no le tiembla la voz cuando habla, que actúa acorde con sus pensamientos y que no se deja amedrentar. Por otro lado, existe una Carla que desarrolla relaciones de dependencia con aquellos hombres con los que se implica. Curioso, ¿verdad? Pues igual que sucede con las películas que acabo de comentar, puedes ser la mujer con más carácter y más feminista de tu círculo y, aun así, caer en conductas basadas en los roles de género. No pasa nada; no es tan fácil deconstruirse. No me siento culpable por ello, pero sí es

cierto que, cuando explico a mis amistades actitudes tóxicas o capítulos de dependencia que ha habido, y todavía hay, en mi vida, se suelen asombrar: «¿Cómo puede ser que tú, con lo feminista que eres, hayas dependido de ciertos hombres?». Con mis amigas solemos hacer la broma de que soy un poco como Hannah Montana: una cosa es Carla Galeote y otra @galeotecarla.

Cuando empecé mi relación, con dieciséis añitos, el mundo se me paró: todo giraba en torno a mi novio; mis días estaban programados para estar con él, con su familia, con sus amigos y en su casa. Mis padres me llamaron la atención con mucho tacto varias veces, ya que veían que me estaba alejando de mi ser. Sin embargo, yo no lo veía así: con él me sentía en un espacio seguro y me gustaba organizar mi vida de cara a un futuro basado en el ideal romántico. Me pasaba cada fin de semana por su casa, asistía a todas las comidas familiares, salía siempre con sus amigos, acudía a todas las fiestas, todas las cenas y todas las comidas que él organizaba, nos dividíamos los días para estar en casa del otro, formábamos parte del mismo grupo e íbamos en pack. Todo lo hacíamos en comandita. No había una distinción de lo que era su vida y la mía: era una sola. Nuestros amigos, nuestras comidas, nuestras cenas, nuestra vida, nuestra familia.

Renuncié a mi vida sin que nadie me obligara y ahora me doy cuenta de que fue una decisión mía, fruto de lo que me habían enseñado que es el amor. Con el paso de los años y tras haber analizado la relación y aprendido con lecturas feministas, también soy consciente de que, aunque apenas hubo episodios tóxicos durante el tiempo que duró la relación, sí que existía un vínculo de dependencia. En mi caso, la defino como dependencia «sana» porque mi pareja no ejercía control sobre mí ni me coaccionaba; de haber sido así, se trataría de dependencia tóxica. En cualquier caso, lo que es evidente es que mi vida giraba alrededor de mi novio y que dependía de él. Quiero apuntar que si eres mujer es más habitual que caigas en este rol de dependencia y te acabes adaptando tú a la vida del otro, mientras que, en general, los hombres mantienen sus amistades y sus aficiones, y hacen pocas renuncias cuando están en pareja. Sea sana o no, la dependencia

nunca es buena, en ninguna relación.

Pasó el tiempo y yo fui haciéndome mayor e interesándome por el feminismo. Cuando empecé a leer teoría feminista, advertí que había muchas cosas en mi propia relación que yo no deseaba y que hacía solo porque «era lo que tocaba». Libro en mano, decidí marcar límites en mi relación. Esto no significa que yo no quisiera a esa persona —algo que siempre hay que especificar cuando se habla de límites—, sino que me había dado cuenta de que estábamos haciéndole el juego a un ideal romántico que me empezaba a dar arcadas. Ahora puedo argumentarlo mejor, pero en ese entonces me limité a repetir algo que venía a querer decir lo que ahora estoy explicando: «No quiero tener la relación de un matrimonio de cincuenta años». Cuando se lo dije a mi novio, no se lo tomó nada mal; el chaval era un jodido ángel, aunque después resultó no serlo tanto… Se rio y lo entendió, ya sabía él que estaba saliendo con una chica muy distinta a las demás, una chica feminista a la que le gustaba mucho la política…

El ideal romántico me daba arcadas

Por favor, espero que hayáis detectado el sarcasmo en esta última frase. Si alguien os dice que sois «distinta a las demás» no es un halago, lo que hace es despreciar a las demás compañeras. Sigamos.

Mi novio, pues, aceptó que empezase a marcar límites, aunque en realidad no sé si le parecían bien o no, pero tampoco era debatible. Eso se tradujo en que yo dejara de aparecer en muchas de las comidas familiares, que no fuera a todas y cada una de las quedadas, que no asistiera a todas las fiestas todos los días del año. Lo tenía claro: debíamos empezar a desdibujar esa idea de que su vida era la mía, y viceversa. Recuperé mi independencia, volví a conectar con mis verdaderos objetivos y me ilusioné con mis proyectos, sola. Sin embargo, nuestro entorno no lo entendió y comenzó a pedir explicaciones a mi pareja. Su familia, sus amigos

y las novias de sus amigos dieron por sentado que, si yo no estaba todo el día pegada a él como una tercera extremidad, era porque teníamos problemas de pareja. Pero no había problemas de pareja, había independencia.

Revísate

Si, cuando la pareja de tu prima no asiste a la comida familiar, tú le preguntas a esta por qué ha venido sola, plantéate el motivo.

Cámbiese «prima» por cualquier otro familiar o amigo, claro. Es bastante habitual que en determinados ámbitos y contextos siempre vayas acompañada de tu pareja, pero no hay nada de malo en visitar sola a tu familia o en irte de viaje con tus amigas y no con tu pareja; al contrario. Cuando alguien insiste en los motivos de tu «soledad», resulta molesto porque da a entender que «Tan bien no estaréis si no ha venido» y que «Te falta tu otra mitad», sin la que no eres motivo suficiente para ir a ninguna parte.

Meses más tarde, tras el confinamiento por causa de la pandemia de COVID-19, dejé la relación. No había problemas de pareja, sino personales: estaba enferma y fue la mejor decisión que he tomado en mi vida; primero, porque necesitaba curarme; segundo, porque necesitaba recuperar a Carla Galeote, y tercero, porque con el tiempo se demostró que el hombre que estaba a mi lado distaba mucho de ser una buena persona.

Si bien cuando estuvimos juntos fueron muy pocas las actitudes que me hicieron enarcar las cejas y siempre las achaqué a nuestra inmadurez y falta de experiencia, una vez que terminó la relación él adoptó muchas conductas constitutivas de delito. Durante meses, otra persona y él me estuvieron acosando. Y mirad

si es tóxico a veces esto del amor, que lo que más daño me hizo no fueron sus acciones, sino ver cómo alguien que durante cuatro años había mantenido conmigo una relación muy bonita se había convertido en un monstruo y un maltratador en potencia. Su reacción me hizo preguntarme hasta qué punto había idealizado la relación, o si simplemente él había fingido todo el rato y se había quitado la máscara cuando lo dejamos. Nunca tendré respuesta pero, en cualquier caso, su comportamiento no hizo más que convencerme de que había tomado la decisión correcta.

Los meses tras la ruptura tampoco fueron un camino de rosas. Me di cuenta de que existe una gran losa que aplasta a la gran mayoría de la gente joven: la soledad. Me agobiaba porque sentía que estaba incompleta al no tener a una persona con la que compartir mi vida. Quería priorizarme y pensar en mí, pero me perseguía la sombra de la soledad. No sé si fue fruto por esa sensación mal llevada por lo que, al cabo de pocas semanas, conocí a un chico. No fue nada planeado, ocurrió sin más. Y me enamoré por primera vez (sí, había estado muy a gusto en mi anterior relación de cuatro años, pero creo que lo que había sentido no era amor como tal, sino cariño y aprecio).

Además de enamorarme, me obsesioné. Necesitaba a ese chico. Necesitaba su validación, su aprobación y su afecto. ¿Siguiente parada? La idealización. Tenía tan inculcada la creencia de que necesitaba a una persona que me recordara en todo momento que me quería que olvidé que a quien tenía que querer era a mí misma. Me comparaba una y otra vez con las chicas con quienes hablaba, y me empecé a sentir insuficiente e insegura. Estaba muy pendiente de las redes sociales, miraba si me había respondido unas diez veces por minuto, comprobaba si me había dejado en visto, analizaba cada paso que daba y me sentía responsable de que él no me quisiese de la misma forma que yo lo quería. Era mi primera relación tóxica, sin ser apenas una relación.

Tardé un año en detectar que padecía una enorme dependencia emocional y llevo más de dos intentando salir de ese bucle. Me encantaría que cuando este libro salga a la luz ya lo tenga resuelto, pero lo dudo mucho. Sin embargo, no todo son

malas noticias: gracias a la terapia ahora sé que a veces hay relaciones que no funcionan, no porque las personas no se quieran, sino porque quererse no siempre es suficiente y el querer mucho no implica querer bien. Duele, pero es así.

El querer mucho
no implica querer bien

He pasado muchos días en cama, muchas noches en vela y muchas horas en terapia hasta darme cuenta de que mi problema particular también es un problema social: no hay día que no me digan que el amor siempre llega. Pues no, no quiero que llegue el amor y estoy harta de que cuando decido priorizar mi independencia la sociedad me bombardee con ese tipo de mensajes. No quiero que llegue el amor, no al menos de esta forma que lo he vivido hasta ahora. En mi fase de recuperación, mi «Para ti», la página en la que aparecen las recomendaciones de TikTok, se convirtió en un espejo de lo que me estaba pasando. Me salían sin parar vídeos de chicas que hablaban de sus relaciones tóxicas y de las directrices que habían seguido para superarlas. Entre consejo y consejo fui tomando conciencia de algo preocupante: nuestra generación ha normalizado tanto las actitudes tóxicas que cuando una mujer pide que se respeten sus límites se la considera una loca.

Al ver que éramos tantas las que habíamos sido víctimas de actitudes «reguleras», creí que era mi deber educar a los hombres que me interesaban. Fue una pésima idea. Cuando hablaba por Instagram con un chico que me interesaba y con el que me habría gustado quedar, y le exponía las actitudes que yo consideraba tóxicas, me espetaba: «Ya empezamos», «No me agobies», «No me van estos rollos» o, directamente, me dejaba en visto. Me volví loca. Y peor aún: como tiré la toalla a la hora de educar a los hombres, dejé pasar actitudes de mierda que me denigraban como mujer.

Como podéis ver, es muy complicado ser coherente, y en esto de las relaciones es fácil meter la pata. Pero ahora hay una cosa

que tengo clara: ni somos sus terapeutas, ni somos sus madres. Ya tenemos una edad, no tenemos por qué estar explicando a un chico que su *ghosting* o su falta de sensibilidad está mal; si lo quiere entender que lo entienda y, si no, ahí está la puerta. Si no sabéis muy bien lo que es el *ghosting*, con la anécdota que os cuento a continuación lo vais a entender.

Ni somos sus terapeutas,
ni somos sus madres

Un día quedé con un chico con el que llevaba varios meses hablando y que, al día siguiente de vernos, me dejó de hablar. No me dio ningún motivo, solo se esfumó. Le envié un mensaje preguntándole si todo iba bien. ¿La respuesta? Me dejó en visto. Pero ¿queréis saber algo aún peor? Al cabo de unos diez días me respondió a una *story* de Instagram, como si no hubiera pasado nada. Me estuvo haciendo *ghosting* durante diez días y luego tuvo la desfachatez de volver a hablarme como si tal cosa.

Esa vez sí que dije basta: decidí marcar un límite y no permitir que nadie más me tratara mal (*spoiler*: al cabo de unos meses repetí los mismo errores y es cuando decidí empezar otra terapia con una especialista en relaciones tóxicas). El progreso nunca es lineal, pero poco a poco empecé a ocupar mi tiempo, a estudiar de verdad, a trabajar, a dejar el móvil y las redes sociales de lado salvo para hacer divulgación y a alejarme de personas tóxicas que me estaban haciendo mucho daño.

De todo esto podemos sacar una conclusión: ni las relaciones ni las personas son eternas, y está bien que así sea. Aceptar las migajas o bajar la cabeza no es garantía de que una relación funcione, dure o incluso llegue a entablarse. Como mujeres tenemos que esforzarnos para poner límites sanos en el ámbito relacional y dejar de disculpar en los demás actitudes que no nos permitimos a nosotras mismas.

Que no te confundan

El *ghosting* no es normal.
El *ghosting* (de *ghost*, 'fantasma' en inglés) hace referencia al corte repentino y sin explicaciones de la comunicación entre dos personas que se están conociendo, o que ya se conocen, cuando todo parece ir bien. Esta práctica, que cada vez está más normalizada, es muy dañina, pues deja a la persona *ghosteada* con la sensación de no ser suficiente o de que algo grave debe de haber fallado si la otra persona desaparece. La consecuencia habitual es que pienses: «De ahora en adelante paso de implicarme emocionalmente con nadie», un mecanismo de defensa que puede desembocar en un círculo vicioso. Dejemos de normalizar esta práctica, por favor. A veces solo es cuestión de dedicar un minuto de tu tiempo a dar una explicación para que a la otra parte no la invadan las inseguridades.

Las relaciones no son eternas

Ya no somos víctimas del amor

Quiero aprovechar el final de este capítulo para animarnos a levantar la voz. Como hemos visto, el amor entendido desde el prisma patriarcal está plagado de estereotipos machistas: dependencia, toxicidad, comparaciones entre mujeres, necesidad de validación… Nos han taladrado tanto con la idea de que una mujer soltera posee alguna tara que nos da miedo la soledad. A veces me llaman «la loca de los gatos» y pienso que ni tan mal, que

prefiero estar rodeada de animales que de personas sin responsabilidad afectiva.

Son muchas las amigas feministas de mi entorno que han tolerado situaciones de maltrato psicológico, vejaciones, insultos, menosprecios, chillidos, golpes en la pared, opiniones sobre su ropa… Demasiados hombres han dicho frases como «Si me dejas me suicido», «Sin mí no eres nada» o «Nunca encontrarás a nadie como yo». Sé que ninguna de ellas jamás toleraría que estas acciones las sufriera una amiga, pero sí las han tolerado en sus propias carnes. ¿Por qué? Quizá porque malentendemos el amor como una renuncia en la que es importante aguantar, ceder y tolerar. Pues ya basta.

Revísate

Si cuando conoces a una mujer treintañera soltera lo primero que piensas es «Qué raro, ¿qué le habrá pasado?», reflexiona sobre el porqué.
Tenemos instaurada la imagen de la soltera desquiciada (véase *El diario de Bridget Jones* y tropecientas películas protagonizadas por mujeres desesperadas por encontrar a su media naranja) y la de la loca de los gatos. Si pensamos que si una chica está soltera es porque tiene problemas emocionales y no es capaz de «retener» a un hombre, estamos validando la idea de que una mujer no es nada sin un hombre y, aún peor, estamos implicando que si no «consigue» un marido antes de los treinta se le va a «pasar el arroz» porque, claro, solo faltaría que no quisiéramos ser madres.

Nos da miedo la soledad

A raíz de varias canciones de mujeres sobre rupturas, ha surgido el debate sobre si es lícito monetizar el dolor. Pues a mí me parece estupendo que una cantante decida alejarse del papel de víctima y transformar su malestar en una canción que diga, con todas las letras, «Las mujeres ya no lloran, las mujeres facturan». Que sí, que seguro que hay matices reprochables y podríamos discutir sobre si es o no es sorora. Pero el quid de la cuestión no es ese, lo importante es que, en lugar de manifestar una actitud sumisa, hay artistas que están apostando por reprender a sus ex, sin compasión y con rabia. ¿Por qué las mujeres tenemos que ser siempre perfectas y comedidas? ¿Por qué, incluso cuando nuestra expareja nos pone los cuernos, nos humilla y nos falta el respeto, debemos seguir estando calladas y mostrarnos sumisas? ¿Acaso la rabia es un sentimiento masculino? Las mujeres no somos seres de luz y también está bien, antes de ejercer la comunicación asertiva y el cuidado personal, que nos caguemos un poco en todo, que perdamos los papeles y que no nos importe quedar como unas «histéricas». Me da igual si cargarte a tu ex en una canción demuestra poca madurez, porque los hombres llevan haciéndolo años, en canciones y en la vida, y nadie se ha preocupado por cómo les puede haber afectado a sus hijos o si su reacción es más o menos impulsiva.

¿Por qué tenemos que ser siempre perfectas?

El feminismo tiene un poder transformador, el de abrirnos los ojos para que veamos que somos las dueñas de nuestra propia vida y que la presencia o ausencia de un hombre, por mucho que lo queramos, no debería poner en jaque nuestra felicidad. El machismo gana cada vez que nos olvidamos de que el amor de nuestra vida somos nosotras mismas.

El amor de tu vida eres tú

No, no creo en el «y fueron felices y comieron perdices». Creo en nosotras.

6

Cuando ser joven y guapa no es suficiente

En los últimos tiempos he caído en la cuenta de que las redes sociales han alimentado, en gran medida, mis problemas de salud mental; no por el *hate* o el acoso que recibo —más tarde hablaremos de ello—, sino porque son un nido de superficialidad, filtros y postureo que me cuesta digerir. La capacidad de estas plataformas para volvernos «invisibles» provoca que mucha gente se lance a soltar auténticas barbaridades que nunca se atrevería a decir cara a cara, y que en el caso de las mujeres son especialmente dañinas.

Cualquiera se aventura a opinar y, como nunca hay que dar explicaciones porque la persona se escuda en el anonimato, es fácil que se produzcan situaciones crueles. Se lanzan críticas sobre la ropa que llevamos, el tipo de peinado, nuestro cuerpo, si estamos o no en forma… Aunque se metan poco con mi físico por encajar dentro del canon —ahora hablaremos de él en profundidad—, la exposición en redes y todo lo que conlleva han hecho mella en mi salud mental. Y sé que no soy la única.

La exposición en redes ha dañado mi salud mental

Además, no importa cómo nos veamos a nosotras mismas o si consideramos que nuestra belleza y nuestro gusto «se ajustan» al

canon de belleza hegemónica: en las redes sociales vamos a ser juzgadas igual, nadie se escapa. Y digo «en las redes sociales» con toda la intención, ya que dudo que muchos de los comentarios y burlas que leo me los dijeran en persona; eso requeriría ser valiente y estar dispuesto a recibir una contestación. Aun así, es inevitable que leer chistes, groserías y ofensas mine la moral. Mensaje a mensaje, la confianza en una misma va menguando y acaban por menoscabar la seguridad en quiénes somos, en qué nos gusta, en cómo queremos vestirnos y en cómo elegimos mostrarnos a los demás. Terminamos comparando nuestros cuerpos con otros y compitiendo con chicas a las que sentimos que nunca igualaremos.

Cuando el canon nos oprime

Las mujeres estamos sometidas a una presión constante por lucir de un determinado modo: nuestro cuerpo debe ser escultural, nuestra cara no puede presentar acné, tenemos que depilarnos, llevar tacones, vestir con falda y, a cierta edad, teñirnos el pelo para esconder las canas. Es lo que se llama «presión estética» y constituye uno de los principales instrumentos utilizados por el patriarcado para limitar la capacidad de las mujeres a la hora de decidir libremente su propia identidad. No olvidemos que el gusto estético nos define como seres humanos: algo tan simple como preferir un color y no otro, por ejemplo, forma parte de la personalidad de cada uno; no hay colores mejores que otros. Tan solo nos sentimos más cómodas con algunos, por los motivos que sea, sin necesidad de justificación.

Las mujeres sufrimos
una presión constante

Pero, claro, la pregunta que nos podemos hacer es: ¿de dónde sale esta presión estética? Encontramos su origen en unos cánones de belleza impuestos de manera sistemática mediante películas,

canciones o series de televisión, y que en los últimos años se han visto amplificados por el altavoz de las redes sociales. Un canon no es más que una regla, una norma; por lo tanto, un canon de belleza dicta cómo debe presentarse la belleza a los ojos de otras personas, estableciendo qué es bello y qué no lo es. La presión estética intenta imponer estos cánones, en ocasiones hasta tal punto que acaba ejerciendo una forma de auténtica violencia sobre las mujeres. Claro está que los hombres tampoco son inmunes a esta presión, pero el furor con que se imponen las normas estéticas en mujeres o en hombres no tiene punto de comparación. No olvidemos que es la propia sociedad quien genera los cánones de belleza y que, por lo tanto, si los valores sociales cambian, los cánones también lo hacen. A modo de ejemplo, pensemos en Disney.

Durante décadas, las películas del universo Disney impusieron un determinado canon sobre generaciones de niñas y adolescentes. En las primeras etapas de la compañía, en los años treinta, cuarenta y cincuenta del siglo pasado, se nos decía que solo éramos guapas si teníamos la piel blanca, un rostro con cara de ángel, el cabello liso y suave, y una voz dulce; recordemos *Blancanieves* (1937), *La Cenicienta* (1950) o *La Bella Durmiente* (1959). Con el paso del tiempo, como los cánones de belleza mutaron, aparecieron nuevas protagonistas: Jasmín, Mulán, Tiana o Moana se alejan del clásico canon de tez blanca, estatura elevada y cuerpo delgado, y abren la posibilidad a nuevos tipos de belleza. Sin embargo, por más que los cánones de belleza puedan haber evolucionado respecto a los años cuarenta o cincuenta, es importante tener presente que siguen siendo cánones y, como tales, imponen determinadas formas estéticas.

Habréis notado que hablo de «cánones» de belleza, en plural. Es cierto que existen distintos modelos de belleza, a veces muy diferentes entre sí. Pensemos, por ejemplo, en el *heroin chic* de los noventa, caracterizado por unos rasgos demacrados, el cabello poco sedoso, la delgadez extrema y la piel muy pálida…, ¡muy alejado de cualquier canon propuesto por Disney! Y opuesto también al de personalidades como las hermanas Kardashian, de

estatura baja, tez más oscura y un cuerpo muy distinto al de Kate Moss, la musa del *heroin chic*. Todos ellos suponen distintos modelos de belleza que, por su difusión a través del cine, las revistas y las redes sociales, ejercen una enorme presión estética sobre niñas, adolescentes y mujeres adultas. Es muy difícil mantener la cabeza fría y permanecer inmunes a todo ello sin dejarnos llevar por opiniones ajenas que nos critican por alejarnos de estos modelos.

Cuando las redes son nuestro peor enemigo

¿Quién marca hoy en día los cánones de belleza? ¿Quién ejerce, de manera más clara, la presión estética sobre todas nosotras? Si bien siguen siendo muchas las vías de penetración de esta presión, gracias a las redes sociales se ha abierto una nueva puerta de entrada: las *influencers*. Ya lo dice la propia palabra: se trata de «influir». Influir sobre la manera de vestir, sobre la manera de estar guapa, sobre todos los factores que moldean la belleza y el físico. El cine, las revistas, las series y la televisión siguen ahí, pero nuestra generación es especialmente vulnerable a la presión de los y las *influencers*, por el simple hecho de que es la que más uso hace de las redes sociales. Así, somos nosotras quienes estamos más expuestas a las modelos y famosas de turno y quienes más nos dejamos influir por el canon que imponen. Por ello considero que tienen una grandísima responsabilidad social: no creo que haya nada de malo en compartir tendencias, modas y productos, el problema viene cuando, junto con estas tendencias, modas y productos, se ejerce una presión estética que condiciona el gusto de la gente y que puede hasta desembocar en problemas de salud mental. Los y las *influencers* deben hacer un ejercicio de reflexión privada, introspectiva y propia para plantearse en serio no qué tipo de producto promocionan, sino cómo lo hacen y qué tipo de presión acarrea esa *story* o ese post.

Revísate

Si siempre has preferido a las princesas antes que a las malas de la película, analiza lo que te cuento a continuación.

En los filmes del Disney clásico, todo lo que se aleja de la delgadez y la dulzura se demoniza. Fijaos en que la mayoría de las antagonistas del universo Disney son mujeres, y no cualesquiera: suelen competir por un ideal de belleza o por un hombre; suelen ser infelices, gordas, feas o viejas, o todo junto. Las que son gordas anhelan la delgadez de la princesa Disney de turno, como sería el caso de Úrsula y Ariel; las que son feas desean la belleza, como lady Tremaine y sus dos hijas, Anastasia y Drizella, con la Cenicienta; las que son infelices porque no han encontrado el «amor verdadero» arruinan la vida de la princesa, como Maléfica con Aurora en *La Bella Durmiente*, y las que son viejas hechizan su propia imagen para verse jóvenes por toda la eternidad, como la madrastra con Blancanieves.

La generación Z es más vulnerable a la presión de influencers

---

Su particularidad, y eso es algo que los dota de una especial capacidad a la hora de condicionarnos, es que ejercen su presión las veinticuatro horas del día, los siete días de la semana. Las usuarias, cuando miramos Instagram y demás redes sociales, lo hacemos de una manera privada: estamos solas delante del móvil, sin nadie más; nosotras y nuestros pensamientos. No hay nada que atenúe el impacto: eres tú vs. la pantalla.

Seguro que es por causa de esta presión por lo que durante bastante tiempo no tuve una buena relación con las redes sociales. Es más, antes de dedicarme a ellas de manera profesional casi no tenía perfiles en redes o, si los había tenido, los había borrado varias veces. Siempre que usaba las redes quería llamar poco la atención: tenía mi nombre y mi apellido, pero difícilmente aparecían fotos mías, ni siquiera en el perfil. Confieso que era algo que me generaba mucha ansiedad, imagino que por una mezcla de inseguridad física, pereza y repulsión hacia las relaciones basadas solo en el contacto virtual.

A partir de exponerme y consumir de forma continuada perfiles top de *influencers* que me mostraban una vida de ensueño casi imposible de alcanzar, hice una reflexión importante sobre su toxicidad: esas mujeres con cuerpo de modelo, con viajes, con planes todos los días, con casas enormes, con una vida social imparable y un largo etcétera me hacían preguntarme por qué había gente con tanta suerte. ¿Solo se es feliz así? ¿No hay distintas maneras de ser feliz, de gozar del propio cuerpo y de disfrutar de las amistades y las relaciones humanas? Ya os avanzo que sí, que la hay: tras haber entrado un poquito en este mundo, puedo deciros que es la porquería con más purpurina que he visto, que no se lo recomiendo a nadie y que hay muchas maneras de ser feliz.

Más tarde, en primero de carrera, mis amigas decidieron crearme una cuenta de Instagram, y hasta me escogieron la contraseña, en mitad de una clase que no les parecía interesante. He de confesar que me costó muchísimo sentirme cómoda y a gusto con mi propio perfil. En cambio, tengo Twitter desde los trece o catorce años y me encanta; de hecho, aunque os cueste creerlo, es mi red social favorita, ya que me permite compartir mis convicciones políticas, sociales y reivindicativas en unas pocas líneas. Con Twitter, la gente sabe de mí a través de mis pensamientos, no a través de mi cuerpo, como ocurre con la mayoría de las *influencers* en Instagram.

Con el tiempo, me he percatado de la necesidad de aprobación que sufrimos en redes sociales, y más las mujeres,

mediante *likes*, comentarios y reacciones por parte de otras personas. Veo la cantidad de personas que quieren, o queremos, mostrar al mundo una vida de cuento de hadas, perfectamente feliz y en la que no existen las dificultades, cuando en verdad no se aproxima ni de broma a nuestra vida real: los problemas, las situaciones tristes, la sensación de soledad y, en ocasiones, la soledad misma, los malos ratos…, todo ello también forma parte de nuestra vida. Incluso levantarse a las siete de la mañana para ir a trabajar y no lucir espléndida, tener ojeras por haber dormido mal porque estamos preocupadas por lo que sea, hasta ese «mal aspecto» forma parte de nuestra vida aunque no queramos mostrarlo al mundo. He ido tomando conciencia de la cantidad de personas con las que mantenía contacto solo porque las seguía en redes y no porque tuviéramos un interés real. He comprendido que las redes sociales incluso han alterado nuestra manera de relacionarnos con otras personas en el plano sentimental y nos hacen creer que la mayor muestra de amor se basa en enviar un *like* o que te miren una *story*, y no en ejercer una responsabilidad afectiva real.

¿Con o sin filtros?

Hace no mucho se presentó en España una propuesta que consistía en que las personas que creamos contenido en redes sociales tuviéramos una alarma automática en nuestros perfiles que avisara de las imágenes que habían sido retocadas. Creo que es difícil que la propuesta vea nunca la luz, ya que me parece imposible que Instagram muerda la mano que le da de comer, aunque sea a costa de la salud mental de las demás; de hecho, la propuesta fue muy criticada por muchas personas, aun sin ser figuras públicas. En ese momento, reflexioné a fondo sobre el uso que yo les daba a los filtros, porque, como ya he comentado, es importante hacer una introspección individual para mejorar en las acciones colectivas. Entendí que sufría una dependencia absoluta de los que retocaban mi piel y desfiguraban mi cara hasta el punto de ser incapaz de hacerme una foto sin uno; sin filtro, no me sentía cómoda. Al cabo

de unos meses, después de mucha terapia y cuando empezaba a ser un poco conocida, decidí que quería que mis redes sociales fueran de ayuda para todas las jóvenes que navegan por esos lares sin ningún tipo de apoyo, soportando comentarios y burlas sobre su físico o su gusto a la hora de vestir. Tomé la decisión de dejar de usar filtros y de editar las fotos.

En relación con ese intento de normativa de regulación de filtros, decidí hacer unas *stories* en Instagram explicando en qué consistía la iniciativa. En ellas salía sin filtros, con pijama y sin peinarme ni «arreglarme» (nota mental: ese concepto de «arreglarse» es una de las palabras más machistas que conozco; las mujeres no necesitamos «arreglarnos», no somos un objeto ni un coche que pasa por el taller). Cuando expliqué el contenido de dicha proposición, fueron muchas las personas que apoyaron la decisión al entender que las redes sociales ejercen un grave impacto en la salud mental y que podían fomentar los trastornos de conducta alimentaria, o TCA, de los que también hablaremos más adelante. Sin embargo, fueron muchas las creadoras (en femenino) de contenido que me enviaron por mensaje privado sus opiniones.

Sin filtro, no me sentía cómoda

De entre todos los mensajes recibidos, me llamó la atención la opinión de una *influencer* que me exponía que ella intentaba mostrarse siempre de la forma más natural posible porque sabía el impacto que su contenido generaba en redes sociales, pero que, cuando lo había intentado, había recibido muchos comentarios sobre sus ojeras. Por lo que me explicó, se trataba de algo genético y le causaba mucha inseguridad, porque le solían decir que tenía mala cara o que estaba enferma (es curioso, porque se trata de algo que durante el canon de belleza de los noventa, el *heroin chic*, estaba bien visto). Otro mensaje que me interesó en particular fue el de un chico, desde un perfil particular anónimo, que me echaba en cara que era muy fácil pregonar la naturalidad cuando yo era

una chica delgada y de buen ver, pero que no era tan fácil cuando te salías de los cánones normativos y de los estándares de belleza que la sociedad impone. Creo que a ninguno de los dos les faltaba razón: desde luego que los cánones de belleza forman parte de todas las sociedades; la clave está en si queremos promover herramientas, como los filtros, que los vuelvan más agresivos y exclusivos o si queremos intentar crear una sociedad donde esos cánones sean más permisivos e inclusivos, abiertos a muchos tipos de cuerpos, caras y gustos.

Como quería transformar mis redes sociales y convertirlas en un espacio seguro para todo tipo de cuerpos, empecé un trabajo de normalización y reivindicación de los cuerpos reales. Los cuerpos reales no tienen por qué ser en exclusiva los «no normativos», sino también aquellos que, aun estando dentro de la norma, se ven acusados de delgadez extrema, de tener celulitis, michelines, pliegues o, simplemente, vida. Así, a modo de experimento, colgué una foto artística de un desnudo de una chica con un cuerpo no normativo: no solo Instagram me censuró la imagen, cosa que nunca me había pasado cuando había colgado fotos similares de chicas con tallas normativas, sino que recibí muchísimos comentarios opinando sobre la mala salud física de la mujer, como si conociéramos sus analíticas e informes médicos.

Los cuerpos reales no son siempre los <<no normativos>>

Después del debate de los filtros y del percance de la foto que acabo de contar, hice algunas reflexiones que me gustaría compartir. El objetivo de este experimento no eran personas anónimas, que son quienes reciben sin parar el bombardeo de información y mensajes subliminales sobre qué es la belleza y cómo es la belleza correcta, sino las *influencers*, que tienen un impacto real. Y supongo que no hace falta determinar qué tipo de *influencers* marcan los cánones de belleza: mujeres blancas, muy

delgadas, con un cierto poder adquisitivo para estar a la última y con tiempo y calidad de vida suficiente para invertir gran parte de su rutina en el gimnasio y cocinando comida *healthy*. Todo muy real, todo superaccesible.

La lacra de los TCA

Durante tiempo he arrastrado problemas con la alimentación. Tengo diagnosticada anorexia —de ahí que tenga un cuerpo delgado— y, aunque puedo afirmar que está controlada y tratada, sigue requiriéndome un trabajo constante. Esta dura enfermedad no se debió a que viera mi cuerpo de una forma que no me gustase, sino que fue el resultado de pasar unos meses tan difíciles en lo emocional que me impidieron salir de la cama y, por lo tanto, comer; algo que también está siendo tratado.

Recuerdo que un día me presenté en la consulta de mi terapeuta con el móvil en la mano y con un montón de capturas de Instagram. Se lo acerqué y le pregunté: «¿Por qué me decís que tengo que ingresar cuando todas estas chicas están más delgadas que yo? No lo veo justo». Entonces la psicóloga me miró y se sentó a explicarme que el problema era precisamente que habíamos normalizado que el ideal de belleza son chicas en extremo delgadas; añadió que, por su experiencia, esas chicas tenían todas las papeletas para estar pasando por lo mismo que yo. Acto seguido, decidí enseñarle el perfil de una que me gustaba mucho, pero que me generaba pensamientos intrusivos. La veía gorda. Y no, no hay ningún problema por estar gorda, era solo que se salía de la norma. Fijaos hasta qué punto hemos llegado que, al ver cuerpos reales y sanos, creemos que no son bonitos. Después de esa sesión, decidí dejar de seguir a muchas *influencers* que me generaban unas percepciones de la vida y de los cuerpos que no eran reales y, por supuesto, empecé a seguir a chicas con cuerpos sanos y preciosos que mostraban con total seguridad.

En ese intento de «purificación» de mis redes sociales, que aún sigue, empecé a leer los comentarios que se les hacía a esas mismas chicas con las que yo había tenido pensamientos intrusivos

y que me habían generado tanto malestar. Al hacerlo, veía a muchas personas opinando sobre un cuerpo ajeno, lo que me hizo darme cuenta de que se puede reivindicar la destrucción de los cánones normativos que alimentan muchas *influencers* y, asimismo, creer que ellas mismas son víctimas de dichos cánones. Voy a compartir con vosotras dos casos que vi.

El primero de ellos es la operación de pecho de una de las mayores *influencers* que ha dado este país. Ella, una chica muy joven, decidió someterse a esta cirugía sin avisar a sus seguidores, lo que me extrañó. En primer lugar, porque ella misma había expuesto en alguna que otra ocasión que el aumento de su pecho había sido fruto de crecer y hacerse adulta, dando la idea equivocada de que los años obran milagros y te dotan de un cuerpo perfecto y natural. Y, en segundo lugar, porque había negado haber pasado por una operación estética a pesar de que en su perfil defendía que cada una podía hacer lo que quisiera con su cuerpo, pero sin reconocer que ella ya lo había hecho. Tuve un intenso debate interno. Consideraba que estaba perpetuando unos cánones de belleza tóxicos y fomentando unas prácticas peligrosas, y que, con toda seguridad, eso dañaba la salud mental de parte de su audiencia, conformada por chicas muy jóvenes. El día que la conocí ya no pude tener una opinión tan implacable. Mientras íbamos de camino a cenar, le pregunté cómo llevaba el tema de las redes sociales, acompañando mi pregunta de lo que intenté que fueran unas palabras de sororidad. Le dije que me parecía muy duro el acoso que recibía y que, si necesitaba algo, podía contar conmigo. De pronto ella se detuvo y me confesó, aun sin haberle preguntado por ello, que se había operado el pecho, pero que no tenía por qué contarlo; que era una gran inseguridad suya y que toda su vida le habían hecho *bullying* por este motivo. Me quedé pasmada y solo pude responderle que me sabía mal que hubiera pasado por esa situación.

Como os podéis imaginar, siendo como soy alguien que saca conclusiones políticas hasta mirando una mosca, me pasé la noche dándole vueltas, y todavía se las doy. Había juzgado a esa chica por no mostrar su cuerpo al natural, mientras que ella había

sufrido mucho por esa misma realidad. Es que nadie escapa. ¿Podemos exigir a las personas que están en redes sociales una salud mental impecable y que no sean víctimas del mismo sistema de belleza que nos oprime a todas? La respuesta es no: no se puede exigir a una *influencer* que sea lo más natural posible si antes no hemos trabajado, como sociedad, la buena salud mental que permite entender que no se debe opinar sobre los cuerpos ajenos.

A las pocas semanas, surgió otra gran polémica: habían entrevistado a una de las *influencers* más cotizadas en una alfombra roja y habían sacado un plano suyo en el que se le veían granos. Esta chica, a quien conozco de un día y ya me pareció un amor, tuvo que salir a dar explicaciones. Explicaciones. Tuvo que dar explicaciones. No sabéis la pena tan profunda que sentí mientras veía sus vídeos. Lo peor de todo era contemplar cómo quienes más juzgaban a estas dos mujeres eran nada más y nada menos que otras mujeres. Esto demuestra que la presión estética nos produce tanto menoscabo mental que creemos que, menospreciando a otra persona y señalándole lo que la sociedad considera defectos, vamos a sentirnos mejor. Si nos paramos a pensarlo, la situación es casi absurda: chicas criticando a otras por tener vello, brotes de acné, michelines, celulitis o los pechos caídos, o por salir a cara lavada. Chicas criticando y señalando a otras por ser chicas.

Nadie se escapa
de la presión estética

Mi psicóloga, con quien he hablado largo y tendido sobre la presión estética en redes, me explicó una vez que el mundo iría mejor si se aplicara siempre la regla de los cinco segundos. Me comentó que, si lo que se tenía que decir del cuerpo ajeno de otra persona no podía modificarse en cinco segundos, lo mejor era callarse. El ejemplo que me puso era el siguiente: ¿verdad que si avisas a una persona de que tiene un moco o comida entre los dientes lo puede modificar en cinco segundos? En tal caso, lo haces con educación; pero si, por el contrario, lo que le quieres decir es

que el corte de pelo no le queda bien, que ha engordado, que está más delgada o que el vestido le sienta como un tiro, lo mejor es callarse; porque uno, seguro que ya tiene espejos en su casa, y dos, nadie conoce mejor sus defectos que la propia persona.

Quién sabe si por la poca popularidad de esta regla de los cinco segundos a nivel social me acuerdo de que, durante gran parte de mi adolescencia, odiaba a muerte todo lo que supusiera pasar tiempo en familia: detestaba la Navidad, me repugnaba celebrar mi cumple y no soportaba las comidas familiares. Como ya os he dicho, soy una persona muy muy delgada (sí, muchísimo), más bien alta (1,65) y con las piernas muy largas y flacas. A pesar de que toda mi familia sabía que estaba sufriendo problemas alimentarios, en las reuniones familiares no faltaban observaciones como: «¡Ay, Carla, por Dios, estás escuálida, vas a salir volando!», «Carla, cada día estás más delgada», «Carla, a ver si comes más, que se te notan todos los huesos», «Carla, da un poco de asco verte así de flaca», «Ay Carla, cuánto tiempo hacía que no te veía, me he asustado y todo de lo chupada que estás». Estas frases, que han sido motivo reiterado de que saliera llorando de esas comidas familiares para, acto seguido, montar un pollo delante de mis padres por lo mal que me parecía tener que aguantar ese tipo de comentarios delante de un montón de personas en silencio, también hicieron que empezaran a entender que yo no estaba tan delgada porque quisiera, sino por una enfermedad.

Durante un tiempo, mis padres me decían que me tomaba las opiniones ajenas demasiado a pecho, hasta que, trabajándolo mucho, decidí comunicarles que yo solo contemplaba dos opciones: o avisaban a la familia o a la gente con la que quedáramos de que no permitirían comentarios sobre mi físico, o no volvería a esas comidas infernales. Lo avisaron. Cesó. Y no solo cesó, sino que varios miembros de mi familia me llamaron o hablaron conmigo para preguntarme si me encontraba bien y me ofrecieron su ayuda. Lo había conseguido. Hoy en día sigo recibiendo este tipo de comentarios, pero, con la mejora de la enfermedad, he aprendido a respirar muy hondo, sonreír y responder: «Créeme, sé que estoy muy delgada. Tengo espejos en casa, lo estoy trabajando, no te

preocupes».

A una persona que no haya vivido un TCA puede parecerle una tontería, pero os aseguro que no es cosa de broma estar luchando contra una enfermedad que te destroza poco a poco y te obliga a aguantar comentarios de mierda —porque lo son— sobre tu aspecto físico. Lo más irónico es que las personas que hacen estos comentarios de mierda no tienen ni idea y sus opiniones son las que, en gran medida, desencadenan la enfermedad. Los TCA son enfermedades sociales, y no solo porque afecten a una buena parte de la sociedad, sino porque su causa es puramente social. ¿Verdad que no le dirías, con tonito repelente, a una persona que tiene cáncer que se está quedando sin pelo? Pues tampoco tienes que comentar el peso de una persona que atraviesa un TCA.

Los TCA son enfermedades sociales

Revísate

Si opinas sobre los cambios físicos de tus amistades o de tu entorno, o si sueltas comentarios como «Estás más delgada, qué guapa te veo», o «Se te notan los estragos de las Navidades», o «Puede que este vestido no sea para ti, es para cuerpos más delgados», piensa bien en el impacto que puedes causar, ya que el aspecto físico es algo propio y privado, y nunca vas a poder calcular el efecto de esa observación en apariencia inofensiva. Además, revisa bien tu relación con el deporte y no lo practiques solo para compensar lo que comes: hazlo porque te gusta, porque te aporta algo y porque te sientes cómoda. No dejes que el «vamos a quemar los turrones» de tus sesiones de gimnasio te mine

la moral; el objetivo de comerlos no es quemarlos, sino gozar de lo buenos que están.

¿Escogemos libremente «arreglarnos»?

Los dos apartados anteriores han girado sobre todo alrededor de la idea de la presión estética, que es una de las formas de violencia machista simbólica que vivimos las mujeres desde nuestro nacimiento. Condiciona la autoestima, la salud física y mental, las relaciones personales, el gasto en productos de higiene y belleza, y el acceso a los recursos económicos, sociales y laborales. Además, tiene un impacto diferenciado dependiendo del origen y color de piel, la edad, la identidad de género, las capacidades o la orientación sexual.

Puede que algunas de vosotras penséis que somos libres de someternos a esta presión, y que si sucumbimos a ella es porque lo elegimos. Pues bien, debo deciros que estáis equivocadas: claro que podemos cerrar nuestra cuenta de Instagram y dejar de respirar la presión que ejercen las *influencers*, pero estaremos igual de expuestas a la de personajes como Wonder Woman o la Viuda Negra, las superheroínas interpretadas por Scarlett Johansson y Gal Gadot, respectivamente, con esos trajes pegadísimos, esos labios voluminosísimos y esas piernas depiladísimas. Y no solo sucede con las superheroínas, también con villanas como Harley Quinn, interpretada por Margot Robbie. Ya saldrá la típica que diga: «Yo no tengo Instagram y no me gustan ni Marvel ni DC». Vale, pero tal vez te guste Disney, por lo que estarás expuesta a todo lo que hemos comentado antes. Y, si no, pues irás a comprar ropa y verás modelos en los escaparates; y, si no, leerás novelas que te hablarán de lo maravillosa que es la vida cuando eres guapa, delgada, alta y angelical; y, si no, escucharás canciones que fomentan cierto grado de presión estética…, y no es plan de acusar a ningún género musical en particular. Lo que quiero decir es que la única manera

de escapar por completo sería irnos a vivir a un monasterio, solas, en medio de la montaña, sin ningún tipo de contacto con la sociedad. En efecto, la presión estética forma parte de la sociedad y, aunque podamos intentar regular la fuerza que ejerce sobre nosotras, es imposible escapar de ella.

Y hablando de Scarlett Johansson, Gal Gadot y Margot Robbie, ¿alguien les ha visto alguna vez cualquier tipo de vello? ¿Un pelo despeinado, fuera de lugar? ¿Una uña unos milímetros demasiado larga? ¿Alguien sabe cuál es el auténtico color de sus labios? No, obviamente. La depilación y el maquillaje son dos grandísimas patas de la presión estética, claro está, y el perfecto aliado de la sexualización, de la que ya hemos hablado. Pensemos, una vez más, en Wonder Woman, la Viuda Negra y Harley Quinn, ejemplos que han ejercido una enorme influencia sobre un montón de personas; las tres hacen alarde de unos poderes extraordinarios, una personalidad fuerte, capacidad para tomar decisiones propias… y una sexualización desmedida. Ni siquiera los personajes femeninos fuertes y principales consiguen escapar de la presión ni de sexualizarse.

¿Por qué nos depilamos?

Y ahora viene una pregunta importante: ¿eligen Johansson, Gadot y Robbie depilarse o llevar maquillaje? Está claro que, cuando actúan y encarnan a sus personajes, no pueden escoger. Pero ¿y en su día a día? ¿Irían a ceremonias de entregas de premios sin hacerlo? Sería difícil de creer. Y con esto abro un gran melón: ¿nos depilamos y maquillamos porque queremos o porque nos lo han impuesto socialmente? Os dejo unos momentos para reflexionar sobre ello.

Las respuestas pueden ser variadas (y aquí juego con un poco de ventaja, porque he hecho vídeos y encuestas sobre el tema y dispongo de muchos de vuestros comentarios):

1. Sí, es un acto totalmente voluntario.

2. No, es una imposición social.
3. Puede que sí, pero yo lo hago porque quiero.

Cuando me inicié en el movimiento feminista, mi respuesta siempre era: «Yo hago lo que me da la gana y porque me da la gana», en un intento de enfatizar que, como feminista, era una mujer libre en mis decisiones y en mi vida. Con el paso de los años, gracias a las lecturas y a las enseñanzas de compañeras muchísimo más experimentadas que yo, me he dado cuenta de que había acciones que, por mucho que yo las considerara voluntarias, en realidad no lo eran. Se trataba de imposiciones que el patriarcado había disfrazado de empoderamiento femenino.

Fue revisando mi vida y trabajando mucho mis acciones como caí en la cuenta de algo: durante la pandemia, y más en concreto durante el confinamiento, no me maquillé ni un solo día y me pasé semanas sin depilarme, en especial las cejas. Si conocéis mi físico, quizá hayáis notado que tengo las cejas muy pobladas y negras; soy una mujer con bastante vello corporal que durante mucho tiempo sintió verdadero repudio e inseguridad por su abundancia. Empecé a depilarme cuando era muy pequeña y lo primero fue el entrecejo, ya que en mi colegio se burlaban de mí y me comparaban con Frida Kahlo (aunque con los años, que me comparen con esta pintora mexicana, todo un referente en el mundo feminista y LGTBIQ+, incluso me ha hecho ilusión). Más tarde, cuando algunas de mis compañeras se empezaron a depilar las piernas, yo también lo hice, empujada por las humillaciones que soportaba en clase, sobre todo por parte de chicos.

Recuerdo que estuve muchísimos años yendo puntual a la esteticista de mi ciudad y, cuando me quité el flequillo, no pasaban ni quince días entre una sesión y la siguiente para hacerme las cejas. No había cosa que odiase más: no sabéis el dolor —bueno, seguro que muchas sí lo sabéis— que suponía depilar mis partes íntimas con cera caliente. Con el tiempo, dejé de hacerlo; sufría, y mucho, así que por la manía que le cogí a la imposición de la cera caliente pasé a depilarme con crema y, más tarde, con cuchilla, aunque fue motivo de crítica por parte de mujeres de mi familia:

«Verás qué pelos te van a crecer así». Sin embargo, durante la pandemia, no lo hice ni un solo día. No duró mucho, ya que cuando terminó el confinamiento mi primera llamada fue a la esteticista para que me depilara mis queridísimas cejas. Las chicas me suelen decir que les gustan mucho y yo, entre risas, les respondo: «Ay, amiga, si supieras lo que duelen, no las amarías tanto».

Con esta anécdota, retomo la pregunta: ¿nos depilamos y maquillamos porque queremos o porque nos lo ha impuesto la sociedad? Antes he lanzado otra nada inocente con relación a las actrices que encarnan a las superheroínas de Marvel y DC: «¿Alguien sabe cuál es el auténtico color de sus labios?». Fijaos en que he dicho «auténtico» color. Para mí, la clave está ahí: ¿son esas piernas, tan lisas y sedosas, constitutivas de tu auténtica personalidad o has forzado su aspecto porque quieres ajustarte a la norma, por miedo a comentarios?

Algunas de vosotras me diréis: «Que tú sientas la presión estética no significa que las demás la sintamos; yo lo hago porque quiero». Créeme, María, aunque estoy convencida de que tú serás una mujer superempoderada, déjame dudar que una imposición que durante muchos años fue un símbolo de opresión pueda convertirse, algún día, en un acto totalmente voluntario. Como he comentado antes, creo que nadie está libre de la presión que ejercen los cánones de belleza.

Son muchas las actrices y cantantes que han decidido, como desafío feminista, liberarse de la opresión de los cánones de belleza e ir a eventos y desfiles sin depilarse o sin maquillarse, un gesto que admiro tanto que algún día espero ser capaz de hacerlo yo también. Por mucho que me duela, no voy a mentiros, así que os confesaré que, cuando veo acciones como estas, me salta sin querer una especie de alarma en la cabeza. Es una alarma de asombro y de extrañeza: la verdad es que, aunque seamos las más feministas del mundo, seguimos luchando cada día para derribar esos pensamientos intrusivos fruto del patriarcado.

Esta misma conversación la tuve con una amiga mía, creadora de contenido, en un evento de TikTok, casualmente. Se me acercó

y me dijo: «Oye, Carla, ¿crees que la depilación es algo voluntario?». Yo, con mi sonrisa de «esta me la sé», cogí el canapé y le solté todo el rollo que llevo páginas exponiendo. Mi amiga me respondió que estaba muy de acuerdo conmigo, que apoyaba a las mujeres que podían liberarse en este sentido, pero que ella sabía que nunca podría llevarlo a cabo por las inseguridades que la sociedad había depositado en ella.

Que no te confundan

Ojo con el autocuidado.
No es lo mismo dedicar tiempo propio al *skincare* o a ponerte una mascarilla relajante porque te gusta sin más, te hace sentir bien y disfrutas de todo el proceso, que agobiarte si no lo haces. Si te vas a dormir, estás ya en la cama, cogiendo poco a poco el sueño, y de repente te das cuenta de que te has olvidado de tu rutina facial…, ¡no pasa nada! Mañana será otro día, tu piel seguirá exactamente igual, tú serás la misma persona, nadie se llevará del baño los productos de cuidado personal y habrás conseguido dormir como un bebé, y sin el *skincare*.

Maquillarse o depilarse no es incompatible con ser feminista y defender que dichas conductas son fruto de las desigualdades. En relación con este debate de si la depilación y el maquillaje son actos libres, y a riesgo de que esto sea una *unpopular opinion* —estaré encantada de que me hagáis llegar vuestras conclusiones—, tengo la sensación de que el capitalismo y el patriarcado se han aliado tan bien que nos tienen a las feministas peleándonos entre nosotras para discutir si nuestras conductas le hacen el juego al sexismo o, por el contrario, son liberadoras. Pondré un ejemplo

rápido: los disfraces de Halloween.

Capitalismo y patriarcado son buenos aliados

Tanto Halloween como el carnaval son la clara muestra de cómo el capitalismo ha comprado el discurso del feminismo, se lo ha apropiado y ha logrado comercializarlo. Si nos fijamos en los disfraces para el género masculino encontramos que son más o menos elaborados, pero que cumplen una función: dar miedo o caracterizarse como un personaje. En cambio, si buscamos estos mismos trajes para las mujeres, nos encontramos que todos llevan explícito el adjetivo «sexi»: enfermera sexi, limpiadora sexi, policía sexi, presidiaria sexi, zombi sexi, chimpancé sexi… Permitidme hacer un breve apunte antes de continuar: sexualizar trabajos tan dignos como el de limpiadora o enfermera me parece ya el *summum* del clasismo. Seguimos.

No es casual que a las mujeres se nos haya metido en la cabeza que, para resultar más atractivas, lo que tenemos que hacer es llevar los pechos por encima de la garganta y la falda más corta que el tanga. Y, ojo, sé que muchas de vosotras, porque yo también lo he pensado, me diréis: «Yo me lo pongo porque me da la gana y me veo guapa». Volvemos, amigas mías, otra vez a la misma reflexión: ¿nos vemos guapas o nos han hecho creer que para vernos así tenemos que encajar en un determinado rol que gusta a la mirada masculina? ¿En serio no nos chirría que los disfraces femeninos estén todos sexualizados? ¿Creemos que es pura casualidad?

7

¿Y ahora qué? Alcemos la voz

Llegamos al final del libro: este es el último capítulo, y en él quiero hablar del presente y del futuro. Quiero hacer un llamamiento para que las mujeres alcemos la voz y nos atrevamos a reclamar el poder que tanto se nos niega, ya sea en el ámbito laboral o en las redes sociales, donde el acoso que sufrimos es continuo. Quiero que nuestros gritos sean más fuertes que los de quienes nos insultan, y no quiero olvidar todo lo que aún nos queda por lograr, asentar o reivindicar.

Reclamar el poder

Cuando era pequeña, solía destacar por tener las ideas claras, por alzar la voz cuando algo no me parecía bien o cuando no estaba de acuerdo con alguna dinámica. Esta actitud, lejos de verse como algo positivo, quedaba reflejada en mis notas de la siguiente manera: «Es una niña contestona, muy habladora y que suele llevar la contraria».

Los motivos de mis quejas, claro, han cambiado con los años. Cuando me llamaban contestona no sabía ni lo que era el feminismo y mis reivindicaciones eran mucho más mundanas: no me gustaba el peinado que me habían hecho o la ropa que me habían escogido mis padres. Con los años, empecé a protestar por otros motivos: la división por sexos en la clase de Educación Física, los comentarios machistas de mis compañeros… Ahora, casi todas mis quejas tienen un blanco común: el patriarcado, que ahoga a las

mujeres a diario en el terreno político, social y económico.

Sin embargo, y a pesar de la evolución en mis reivindicaciones, las reacciones cuando decido mostrar mi descontento siempre son las mismas: ojos en blanco, suspiros y reprimendas. De pequeña, mis profesores llamaban la atención a mis padres; cuando fui más mayor, mis compañeros de clase me llamaban «pesada» cada vez que levantaba la mano y, ahora que soy adulta, algunas de las personas que ven mi contenido —me niego a considerarlos seguidores— me acusan de pedante. Es curioso que los perfiles que más consumen mis vídeos sean los que más me insultan… Me cuesta entender la obsesión enfermiza por algo que odias.

A menudo me pregunto qué habría pasado si fuera un hombre. Dudo mucho que me hubieran aplicado el adjetivo «contestón» o que me hubieran increpado en los debates de clase. Seguro que los profesores habrían dicho de mí que era alguien «con iniciativa» y «opiniones claras», y los compañeros me habrían respetado por ser uno de ellos. Esta reflexión la hago ahora, pero antes de tener redes sociales pensaba que les molestaba que abriera la boca porque no les gustaban mis opiniones. Ahora me doy cuenta de que les molestaba que opinara porque soy una mujer.

Cuando empecé a divulgar en redes, recibía muchísimos comentarios de hombres, y algunos de mujeres, en los que me tachaban de borde, agresiva, narcisista, pedante, egocéntrica y un largo etcétera de calificativos por el estilo. ¿El motivo? Que opinara sobre política con cierta seguridad o condescendencia, algo que solo se les permite a los hombres. Aprendí rápido que mi labor era necesaria porque se me estaba criticando por usar el mismo tono y registro que emplean los hombres al hablar de actualidad…; ellos pueden, yo no. De mí se espera que sea una dócil princesita sin criterio y que hable de cremitas y maquillaje. Hoy en día me siguen llegando estos comentarios, pero me gustaría contaros una anécdota que me infunde un poco de esperanza.

Un chico cuya hermana veía mis vídeos empezó a seguirme en redes y a consumir mi contenido porque compartía sus mismos ideales. Coincidimos algunas veces y un día me confesó que le

había sorprendido gratamente, que al principio no le caía muy bien. Me encantaría decir que no me esperaba esta confesión, pero la verdad es que ya he perdido la cuenta de las veces que me han dicho algo parecido. Se ve que no causo una buena primera impresión. El muchacho siguió hablando y me explicó que cuando su hermana le había enseñado mis vídeos le había parecido muy pedante, muy subidita…, una sabiondilla, vaya, pero que, al sopesar por qué le incomodaba mi tono, se había dado cuenta de que no estaba acostumbrado a ver a mujeres que hablaran con tanta seguridad. Reconoció que mientras que en un hombre no se le hacía extraño, era la primera vez que veía a una mujer opinar con franqueza, y bajo la mirada de mil *haters,* sobre política y feminismo sin achantarse.

Les molestaba que opinara porque soy una mujer

Había llegado a esta conclusión solo, lo que, la verdad, me hizo muy feliz; sin embargo, me entristeció pensar que, aunque él había podido superar la incomodidad inicial, habría muchos hombres que no. ¿Por qué? Es muy probable que sea, como apuntaba el chico a quien no le caía bien al principio, por una falta de referentes femeninos.

Cuando son las mujeres quienes ponen el freno

Por otra parte, aunque en menor cantidad, también he recibido algún comentario por parte de mujeres menospreciándome por mis inquietudes: «Te debería dar vergüenza querer ser política, deja ya de buscar fama y vivir del cuento». A este respecto, el análisis es rápido. En primer lugar, el machismo no solo es algo inherente a los hombres, también a las mujeres; ser mujer no te quita lo machista, lo que te quita lo machista es la educación, el trabajo personal y la **deconstrucción**.

En segundo lugar, si durante toda nuestra infancia y etapa de desarrollo lo único que hemos visto es la confrontación entre mujeres, como la oposición villana vs. princesa —en muy, pero que muy pocas películas o series de nuestra infancia hemos contemplado a grupos de mujeres haciendo piña—, lo normal es que de forma automática veamos a las demás como competencia, como rivales. Percibimos como algo malo que una mujer tenga una inquietud distinta a la que se le ha asignado por tradición; pensamos que es egocéntrica, pedante o que busca la fama. ¿Opinamos lo mismo cuando se trata de un hombre?

El machismo también es inherente a las mujeres

Y, en tercer lugar, que una mujer se salga de la función de los cuidados y la familia para buscar un rol de poder —algo de lo más legítimo— hace tambalear los cimientos de la estructura social que se nos ha impuesto de siempre. Por eso, cuando una mujer habla sin titubeos de política, ciencias, matemáticas o arte, enseguida se produce una reacción más o menos virulenta por parte de hombres y algunas mujeres. Hay miedo. Entre los hombres hay miedo a la pérdida de privilegios, a que las mujeres ocupemos lugares que siempre han monopolizado ellos y que, en el fondo, saben que no les pertenecen de forma única y exclusiva. Y, por otro lado, algunas mujeres también tienen miedo: a lo desconocido, a quedarse rezagadas mientras otras se liberan, a que todo aquello que les han dicho que es lo correcto y lo que toca en verdad no lo sea, a que los cimientos sobre los que han construido su identidad se tambaleen. Simone de Beauvoir afirmó, con mucho acierto: «El opresor no sería tan fuerte si no tuviese cómplices entre los propios oprimidos». En mi opinión, no hay nada que alimente más al patriarcado que la falta de sororidad entre mujeres.

Las películas, los medios audiovisuales, las redes sociales, el mundo educativo y los propios hombres ya se encargan a diario de enfrentarnos entre nosotras para que no veamos a la compañera de

al lado como aliada, sino como competencia, para que estemos más ocupadas en maldecirnos que en derribar un sistema que nos oprime a todas, sin excepción. ¿Hace falta que también seamos nosotras las que nos sumemos al carro del sexismo y nos odiemos y silenciemos?

Apartar los valores aprendidos y los pensamientos intrusivos cuando vemos a una compañera que persigue sus sueños requiere trabajo. La deconstrucción es una tarea ardua y nos lleva a cuestionarnos sin descanso, pero la alternativa, que es ver a todas las demás mujeres como rivales, es agotadora. Una vez que entendamos que somos compañeras y que los logros individuales también son logros colectivos porque allanan el camino de las que vienen detrás, quizá logremos romper el **techo de cristal**. Cuando llegue ese día, veremos que la lista de grandes referentes estará encabezada por mujeres con carácter, ambición, ímpetu y, por qué no, un poco de pedantería.

Deconstruirse no es fácil,
pero tampoco imposible

Cuando dudamos de nosotras mismas

Sin embargo, antes de que llegue el día tenemos que dejar de dudar de nosotras mismas. Somos muchas las mujeres que a lo largo de nuestra vida, sea de forma reiterada o en un momento puntual, hemos sentido inseguridad por creer que no somos suficiente en nuestro trabajo, estudios o vida; esta es otra consecuencia directa de carecer de referentes en quienes reflejarnos.

Cuando empecé a divulgar, solo tenía presencia en redes, pero a medida que los meses pasaban y me iba profesionalizando, comenzaron a invitarme a eventos de grandes marcas y a actos institucionales con políticas —y políticos— o profesionales de renombre. En ese momento, una vez pasada la emoción por que

hubieran contado conmigo, siempre me venía, y me sigue viniendo, a la cabeza el mismo pensamiento: «No sé qué haré yo allí rodeada de esas personas tan importantes. No sé qué puedo decir que sea de interés». Viéndolo en perspectiva me resulta absurdo que muchas veces haya creído que no tenía nada que aportar: ¿no estoy luchando precisamente para que dejen de silenciarnos?

¿Cuántas de nosotras en algún momento de la vida hemos dudado de si estábamos haciendo un buen trabajo a pesar de machacarnos con ello? ¿Cuántas hemos creído que nuestra opinión no era tan importante y que, por lo tanto, no valía la pena compartirla? ¿Cuántas no hemos abierto la boca en los debates de clase porque los hombres monopolizaban la discusión? ¿Cuántas hemos dudado de si merecíamos o no ese puesto de responsabilidad o esa buena nota que nos habíamos ganado? Y digo «ganado», sí, porque nos lo hemos trabajado nosotras con nuestro sudor, esfuerzo e ímpetu: nadie nos lo regala.

¿Cuántas hemos dudado de si merecíamos lo ganado?

Más tarde descubrí que a eso se le llama **síndrome de la impostora**, algo que Elisabeth Cadoche y Anne de Montarlot definen muy bien en su libro homónimo como «un problema de falta de autoestima y confianza para desarrollar puestos en espacios tradicionalmente masculinos, algo que sigue afectando a muchas mujeres que, para compensar ese sentimiento de culpa, acaban soportando un exceso de presión y de carga de trabajo».

Como os decía antes, cuando me empezaron a invitar a eventos importantes o cuando se me ofrecieron trabajos con un alto grado de reconocimiento, fueron muchas las personas, sobre todo hombres de mediana edad, que pusieron en duda mi capacidad y que hasta me insinuaron que no lo había logrado por mi trabajo divulgativo en redes sociales, sino porque había

realizado favores sexuales a mis superiores. Esto me hizo darme cuenta de que no solo es difícil alcanzar el respeto social por tu trabajo siendo mujer, sino que es aún más difícil si, además, eres joven. A la misoginia se le suma el adultocentrismo y un paternalismo bastante asqueroso.

El comportamiento de quienes dudaban de mi profesionalidad también es preocupante por otro motivo: hombres de cuarenta y cincuenta años están desacreditando y sexualizando a una mujer de veinte. Es fuerte.

Sin embargo, tal vez lo más grave sea que, si una mujer duda de sí misma y, encima, recibe comentarios de menosprecio por parte de hombres, puede caer en una espiral de autosabotaje, que es justo lo que busca el patriarcado: que dudemos de nosotras mismas y nos apartemos de los espacios para que sigan monopolizados por hombres. Mediante este mecanismo, el poder seguirá en manos masculinas y no habrá alteración alguna del orden de las cosas.

Revísate

Ojo con ser una *workaholic*. Si estás pasando más horas de las que te pagan en el trabajo, plantéate por qué lo haces. ¿No será que sientes la necesidad de demostrar que mereces tu puesto? Piensa que ya es tuyo, que pasaste un proceso de selección y varias entrevistas; no es necesario que te partas la espalda, o al menos no por los motivos equivocados.

Convivir con el acoso en redes

A ti te vendría bien que dos morenos te dieran un susto una noche eh

Carla cierra la puta boca o que te la cierre con la polla el ancap al que te follaste

Jódete, pero jódete hasta reventar. Vas a mamar polla de VOX unos añitos

Mira cierra la boca pedazo de prostituta libanesa, tienes más semen en el coño que salsa en el kebab que te metió moja por la boca pedazo puerca puta

Callate la puta boca feminazi asquerosa, no ensucies el bonito nombre del fútbol con tu boca populista y dúchate

que tienes una pinta de oler a mierda.

Me cago en tu puta madre zorra malfollada.

Vete a follarte un moro y a chupar pollas en Podemos si es lo que quieres y deja de dar por culo por aquí maldita ramera de tres al cuarto.

Os recomiendo que abandonéis esta moda feminazi si no queréis acabar viejas, feas y gordas jugando al solitario fumando pitis y rodeadas de un montón de gatos que solo están ahí por interés, amargadas y con cara de morder limones. La vida es maravillosa femilocas, creedme.

La nueva “adquisición” del Chepas. Cada vez se las busca más jóvenes. Claro, son más ingenuas y más fáciles de manipular

Yo desde que tú y la gente como tú estáis aquí no necesito un psicólogo, sino un bazoca bien grande, llorona!!!

Tus pezones serán retorcidos provocándote tremendos dolores

Impresiona, ¿verdad? Esto es lo que significa ser mujer, feminista, de izquierdas y joven en redes sociales. Cuando empecé a divulgar en ellas y enseguida registré un crecimiento bastante notable, comenzaron a acosarme perfiles de hombres, en su mayoría anónimos. Todos estos mensajes que acabáis de leer, y que destilan un profundo odio, han sido denunciados. No son los únicos que he recibido ni mucho menos, ni tampoco los peores. En mis inicios me quedaba asombrada al leerlos, pero jamás me los tomé como un ataque personal. Tengo clarísimo que se me atacaba y se me ataca por mis ideas, igual que, viendo este tipo de reacciones, tengo clarísimo que mi labor es más necesaria que nunca. ¿Podremos algún día, las mujeres, opinar de lo que queramos sin miedo a recibir una avalancha de mensajes anónimos deseándonos una violación?

Se me ataca por lo que pienso

Muchas de las personas que se dedican a insultarme llegan a mi perfil animadas por creadores de contenido que, desde mis inicios, han transmitido vídeos y *streams* insultándome, gritándome, sexualizándome e infantilizándome. Son personas que cada semana, sin descanso, y sacando un rédito económico, publican vídeos hablando de mí. Son ellos quienes han organizado campañas de acoso y que, encima, en lugar de reconocerlo, han llegado a afirmar que yo me estaba victimizando. ¿Denunciar una amenaza de violación es victimizarse?

No soy la única que sufre este tipo de campañas. Cientos de mujeres que se dedican al activismo en redes conviven con el acoso. El mensaje es claro: «Tú, mujer feminista, que buscas una sociedad igualitaria, vas a recibir la violencia más extrema que conozcas para que te calles». A ciertos sectores les enfada muchísimo que cada vez seamos más las mujeres jóvenes que con nuestra red de sororidad no nos cortamos a la hora de hablar de feminismo. Les da miedo que no tengamos miedo.

Su miedo es nuestra valentía

El movimiento antifeminista, que ha encontrado en las redes sociales una forma de propagarse a toda velocidad, ataca unas ideas concretas: la libertad sexual, el empoderamiento femenino, el consentimiento, la igualdad y el respeto. Ideas que, durante años, ellos han estado enjaulando para poder mantener sus privilegios. Porque sí: sus privilegios son la cuna de nuestras opresiones, del acoso y de la violencia que recibimos.

Todas estas personas que dedican su día a día, desde que se levantan hasta que se acuestan, a acosar a todas las feministas que se encuentran, si es que no las van a buscar, son personas como tú y como yo, que tienen una madre, una amiga, una hermana o una novia. Son hombres que, quieran o no, cuentan con mujeres en su círculo, a pesar de que, con toda seguridad, jamás tratarían así a una «de las suyas». Sin embargo, me gustaría ver cómo tratarían a

la mujer que en una discoteca les dice que no.

Algunos se atreven a decirme que el odio que recibo es porque soy un personaje público, es a lo que me expongo y, si no me gusta, me puedo ir de las redes sociales. ¿Hasta dónde hemos llegado si le recomendamos a la mujer que recibe acoso y violencia extrema que abandone espacios en vez de pedírselo a los agresores? Seguro que las personas que hacen estas afirmaciones son las mismas que ponen en duda la palabra de una mujer violada antes que la del violador. Basta ver, por ejemplo, los tuits del inicio de este apartado.

Ante este movimiento reaccionario, las feministas nos hemos unido y hemos creado espacios seguros donde expresarnos y ser nosotras mismas. Muchos de ellos, virtuales en un inicio, se han acabado convirtiendo en charlas en un centro cívico o en una cafetería, en las que compartimos nuestras vivencias. Me he encontrado con mujeres diversas, conocidas y anónimas, que se han dado cuenta de que, a veces, ser feminista es un deporte de riesgo. Y no tendría por qué ser así. El activismo feminista no debe ser un acto de valentía, pero ahora mismo, por desgracia, lo es. No quiero que seamos valientes para alzar la voz, quiero que no tengamos que alzarla porque la sociedad ya entienda que nos merecemos que se respeten nuestros derechos.

Ser feminista no debería
ser una acto valiente

Y no quiero perder de vista a todas las demás feministas que, sin estar en redes, también reciben acoso machista. Cada vez que lo he denunciado, me han llegado infinitos mensajes de apoyo y de camaradería, y otros tantos de mujeres confesándome que habían sido víctimas de lo mismo, por lo que habían dejado de opinar en los debates, en las aulas o con los compañeros. El acoso machista es transversal y no solo va dirigido a las mujeres que tenemos cierto alcance en redes sociales, muchas veces quienes más lo acusan son personas anónimas que no pueden exponerlo de forma

pública.

Justo por eso no quiero abandonar las redes, a pesar de toda la misoginia a la que me tengo que enfrentar a diario. Porque si yo, que soy una mujer con un cuerpo normativo, blanca, europea, con un nivel económico estabilizado, con una educación y una red de apoyo, cedo este espacio, ¿qué harán todas esas mujeres anónimas, en situaciones de vulnerabilidad y carentes de apoyo? ¿Cómo las podemos proteger? El feminismo debe garantizar la seguridad de todas, no solo de las más privilegiadas dentro de la escala de la opresión, y por eso son importantes los espacios reales y físicos que sirvan para la escucha y sororidad.

Con todo, también quiero dejar claro que, si alguna de vosotras ha decidido hacer una pausa o abandonar el activismo de forma puntual, no pasa nada. No se es más feminista por colgar vídeos en TikTok, no se es más feminista por tener seguidores y no se es más feminista por posicionarse en cada polémica; se es feminista cuando respetamos nuestra integridad y nuestra salud mental, y, sobre todo, a nosotras mismas. No hay mayor acto revolucionario que el amor propio, y decidir hacer un activismo silencioso para protegerte de la violencia y el acoso es igual de válido que hacerlo de manera pública y con gran alcance.

Carla Galeote -- @carlagaleote
Por cada insulto misógino que recibo, que veo hacia una compañera feminista o hacia una desconocida, más ganas me dan de poner la cara y el cuerpo por ellas y por el Feminismo.
Nos tendréis de frente. Ni vuestros insultos ni vuestro acoso nos harán retroceder.

El acoso en redes sociales es la punta del iceberg de un sistema que pretende, mediante la violencia más extrema, doblegar la liberación de la mujer. Silenciad, bloquead, ignorad y protegeos

de todas las personas que os insulten, amenacen o acosen. El cordón sanitario pasa por decidir cuidar la salud mental, por proteger a las compañeras y por aislar a todos esos hombres que, amparados en las redes sociales, pretenden infundir miedo y paralizarnos.

Por último, me gustaría hacer una reflexión final. El mundo virtual es inseparable del mundo real. Que existan hombres que me llaman «malfollada», que insinúan que me vendría bien que me violaran o que hasta amenazan con quitarme de en medio es síntoma de que nuestra sociedad está enferma. Estoy escribiendo estas líneas en marzo de 2023 y ya ha habido quince mujeres asesinadas por violencia machista en lo que va de año. El feminismo sigue siendo necesario y sus reivindicaciones, hasta las que pueden parecer ya superadas, también. Porque el terreno ganado puede perderse y porque el enemigo está organizado. Por favor, no minimicemos actitudes que van directas contra nuestra integridad, no cedamos espacios y alcemos la voz.

Conclusión.
¿Venceremos o convenceremos?

El 12 de octubre de 1936, Miguel de Unamuno leyó un discurso lapidario contra el bando franquista en la Universidad de Salamanca. Aunque antes había simpatizado con el bando nacional, en esa cámara llena de militares franquistas pronunció estas palabras: «Venceréis, pero no convenceréis. Venceréis porque tenéis sobrada fuerza bruta, pero no convenceréis porque convencer significa persuadir. Y para persuadir necesitáis algo que os falta en esta lucha: razón y derecho». La primera vez que escuché esta frase, que me hizo llorar muy fuerte, fue en la película de Alejandro Amenábar *Mientras dure la guerra* (2019), que narra la vida de Unamuno y su traspaso del bando republicano al franquista, con su posterior retracción.

«Venceréis pero no convenceréis» es una frase que suelo repetir casi a diario para mis adentros, como si fuera un mantra. Me la digo cuando escucho voces críticas con el feminismo; cuando se da espacio a personas machistas y misóginas en los medios de comunicación, en la calle e incluso en el Congreso de los Diputados; cuando veo a chicos jóvenes perpetuar comportamientos de otro siglo; cuando alguien me desacredita por ser una mujer o por exigir la igualdad. Me la digo cuando estoy baja de ánimos y cuando noto el cansancio de una lucha feminista que no da tregua. A veces siento que por mucha pedagogía que hagamos, por mucho que intentemos divulgar, por mucha visibilidad que demos a las problemáticas que nos acucian, es el patriarcado quien está venciendo. Pero no me repito esta frase como si fuera el culmen de una humillación, no la pronuncio como si fuera la aceptación de una derrota, no. Lo hago para recordarme

que, a pesar de todo, el deber del feminismo es el de convencer: convencer para transformar; convencer de que un mundo mejor, igualitario, equitativo y libre de prejuicios es posible. Y también lo hago para no olvidar que en momentos de flaqueza es importante defender las propias convicciones.

<<Venceréis pero no convenceréis>>

A pesar de los escollos, es innegable que el feminismo está avanzando a pasos agigantados. Su fuerza es imparable, transformadora y real. Sin embargo, a menudo me cuestiono si estamos convenciendo, sobre todo en un momento en el que crecen el antifeminismo y las divisiones dentro del movimiento. A veces tengo la sensación de que hay personas más interesadas en vencer que en convencer. Se han implementado muchas políticas feministas, pero ¿qué sentido tienen si no se lleva a cabo un trabajo de pedagogía? Si no explicamos los motivos de determinadas medidas, si miramos por encima del hombro a quien nos pregunta, si no nos tomamos en serio la educación con perspectiva de género…, entonces quizá habremos vencido sobre el papel, pero no en el mundo real. Con este libro mi intención era justo esa: intentar hacer pedagogía del feminismo, explicar de forma amena por qué es importante que nos unamos en esta lucha y animar a las nuevas generaciones, las que con toda probabilidad recojan los frutos de lo que estamos sembrando ahora, a cuestionar muchas de sus creencias. Por favor, que no se malinterpreten mis palabras: no creo que como mujeres tengamos el deber de educar a nadie, pero sí que creo, como divulgadora que soy, en el poder de la información.

Convencer para transformar

La información es primordial para no retroceder. Y tal vez podríamos hacer un poco de autocrítica y plantearnos si algunos de los retrocesos que estamos viviendo no son el resultado de haber parado de convencer, de haber dado por sentado, de haber bajado la guardia. No nos culpo: es extenuante enfrentarse día tras día a un monstruo que todo lo puede y que se despacha a gusto con las mujeres feministas. Y tampoco pongo en el movimiento la responsabilidad de estos retrocesos, cuando la extrema derecha está ganando adeptos y la sociedad nunca ha dejado de ser patriarcal. Pero sí que quiero animar a que sigamos convenciendo, porque la razón está de nuestra parte y porque no podemos permitirnos una derrota por la fuerza bruta.

También me repito la frase de Unamuno cuando veo cosas dentro del movimiento que me disgustan. En las últimas manifestaciones del 8M a las que he ido no he visto apenas a mujeres de colectivos racializados; en este sentido el panorama es bien distinto que el de hace cuatro años. ¿Por qué han dejado de asistir? Quizá porque el movimiento ya no las representa, porque en algún momento hemos silenciado su voz y las hemos instrumentalizado, actuando con un paternalismo propio del patriarcado, como si fueran personas sin opinión.

¿Por qué en una manifestación del 8M un colectivo de mujeres hace cánticos transfóbicos? ¿Por qué hay personas que se consideran feministas y, por otro lado, muestran actitudes que atentan de lleno contra las mujeres? ¿Para qué estamos luchando? O, vayamos un paso más allá, ¿qué responsabilidad tenemos las demás feministas para con todas esas mujeres que se aprovechan del movimiento con fines de odio? Tengo la sensación de que por simplificar, por querer ir por la vía rápida, por no tener que seguir educándonos y por no mirar ciertos problemas de frente, se adoptan actitudes que son de todo menos feministas. Tener esta mentalidad quizá nos convierta en vencedoras, pero ¿de qué lucha? El racismo, la transfobia y el clasismo no pueden tener cabida dentro del movimiento.

Y vuelvo a invocar el espíritu de Unamuno: es nuestro deber desmarcarnos, señalar y poner en el centro del debate público que

no nos sentimos representadas por acciones que vulneran los derechos humanos. Es nuestra responsabilidad si queremos avanzar con paso firme.

Estoy cansada de que se nos exija en todo momento que seamos valientes: valientes para ser feministas, valientes para expresar nuestra opinión en redes sociales, valientes para levantar la mano en clase, valientes para salir solas por la noche y volver sanas y salvas. Estoy cansada de que la lucha por nuestros derechos humanos implique valentía ante la violencia y ante el acoso y el derribo que sufrimos todas las feministas en nuestras esferas. Esta violencia, espoleada por las divisiones internas del feminismo, provoca que perdamos a compañeras que han sido pisoteadas y que no han logrado alcanzar una mano sorora que las ayude a levantarse. Yo no quiero ser valiente, yo quiero ser feminista.

Y creedme, amigas y compañeras, sé que no es un camino fácil. Soy consciente de que levantar la mano, hablar, dar el primer paso o poner el cuerpo se está volviendo un deporte de riesgo para todas las que, desde nuestras posiciones y de manera incondicional, combatimos por un bien común: nuestros derechos. Pero no nos rindamos, aunque cueste, aunque a veces sea agotador y peligroso; sigamos, porque solo con la unión y con el feminismo seremos capaces de transformar la sociedad y ser libres.

Los feminismos, en plural, son necesarios para construir vidas exentas de injusticias en una sociedad en la que valga la pena estar, en la que las cadenas no pesen más que nuestra vida. Ser feminista es pensar en ti, en mí y en todas.

Por las que fueron, somos; por las que somos, serán.

Nosotras venceremos
y convenceremos.

Bibliografía recomendada

CADOCHE, Elisabeth, y Anne DE MONTARLOT, *El síndrome de la impostora*, Barcelona, Península, 2021.

CORTÉS, Noelia, *La higuera de las gitanas*, Toledo, En el mar, 2022.

DOLERA, Leticia, y Lola VENDETTA, *Morder la manzana*, Barcelona, Planeta Cómic, 2022.

HOOKS, bell, *El deseo de cambiar*, Barcelona, Bellaterra, 2021.

—, *El feminismo es para todo el mundo*, Madrid, Traficantes de Sueños, 2017.

—, *Todo sobre el amor*: *Nuevas perspectivas*, Barcelona, Paidós, 2021.

MILLER, Amarna, *Vírgenes, esposas, amantes y putas*, Barcelona, Booket, 2022.

NGOZI ADICHIE, Chimamanda, *Todos deberíamos ser feministas*, Barcelona, Random House, 2015.

VALL, Carla, *Romper en caso de emergencia*, Barcelona, Catedral, 2022.

VARELA, Nuria, *Feminismo 4.0*, Barcelona, Ediciones B, 2019.

—, *Feminismo para principiantes*, Barcelona, Ediciones B, 2019.

Anexo.
Carta al director

Sr. Director:

Feminismo: «Doctrina y movimiento social que pide para la mujer el reconocimiento de unas capacidades y unos derechos que tradicionalmente han estado reservados para los hombres». Esto, dicho por la RAE, es el significado de feminismo. No buscamos ser superiores al sexo opuesto, simplemente iguales. Uno de los principales problemas que tenemos como sociedad es la desigualdad de género, una desigualdad que cada día crece y soy más consciente de lo grave que es, donde creemos que como sociedad estamos muy avanzados, pero sin embargo, en temas tan simples como querer una igualdad, nos hemos quedado atrapados en el tiempo.

Vivimos en una sociedad donde enseñan a las mujeres a no ser violadas y no a los hombres a no violar, en una sociedad donde nos dicen a qué hora y por dónde podemos andar por la noche para que no nos ocurra nada malo, en una sociedad donde si no tienes hijos eres una mala mujer, donde si vistes «corta» estás provocando al hombre, en una sociedad donde un hombre se cree con el derecho a tocar todo lo que él quiere de la mujer, donde el cuerpo de ella es propiedad suya para «piropearlo y disfrutarlo», donde el cuerpo de las mujeres es de los hombres, donde una mujer no puede dar el pecho a su hijo en plena calle, pero hay gente que paga para ver esos mismos pechos en revistas. En una sociedad donde enseñamos a las niñas a buscar su príncipe azul y no su guerrera interior.

Vivimos en una sociedad patriarcal, donde solo en España en lo que llevamos de año han muerto veinticuatro mujeres fruto de

una violencia de género denunciada. ¿Nos vamos a quedar mirando o vamos a empezar a cambiar las cosas?

Este problema va a seguir existiendo hasta que no juntemos las voces, hasta que los hombres sean feministas, así que voy a gritar la importancia del feminismo hasta que mi voz se vuelva tan ronca que se pueda confundir con la de un hombre, porque es obvio que la opinión de un hombre hoy en día es más escuchada que la de una mujer.

Unamos las voces y dejemos de educar princesas indefensas y machitos violentos para crear una sociedad igual, una sociedad donde yo a las dos de la mañana pueda volver a casa y sentirme libre, no valiente.

Hoy es 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer Trabajadora, la igualdad de género también es asunto vuestro, hombres, por vuestras madres, hermanas, novias, nietas, amigas, por las mujeres en general, unamos el sentimiento feminista.

Carta publicada por la autora en el periódico
El Segre el 6 de abril de 2017

Glosario

Abuso sexual: delito penal que existía en España antes de la entrada en vigor de la Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de Garantía Integral de la Libertad Sexual. Se distinguía entre agresión sexual y abuso sexual en función de si en ella había mediado o no violencia o intimidación; en caso negativo, se consideraba abuso y, por lo tanto, un tipo penal inferior.

Agénero: persona que no se identifica con ningún género.

Agresión sexual: toda acción sexual hacia una persona sin su consentimiento. Popularmente se conoce como violación.

Binarismo de género: sistema que solo reconoce como géneros posibles «hombre» y «mujer», y que, por lo tanto, margina a toda persona que no se identifique con una de estas opciones.

Cisgénero: persona que se identifica con la correlación de género y sexo que se le atribuyó al nacer. Esta concepción viene determinada por la idea de género binario, que defiende que solo existen dos géneros posibles, hombre y mujer, y que un hombre es la persona que tiene pene, y una mujer, la que tiene vulva. Véanse las definiciones de género y sexo que se ofrecen más adelante.

Consentimiento: desde el punto de vista jurídico, exteriorización de la voluntad entre dos o más personas de aceptar derechos y obligaciones. En el caso de una relación sexual, si no media consentimiento, pasa a ser una agresión.

Deconstrucción de género: abandono de los estereotipos de lo que socialmente se entiende como femenino y masculino. Deconstruir la masculinidad significa cuestionar valores como la competitividad, la fuerza, la virilidad, etcétera, y adoptar otros que suelen asociarse con lo femenino.

Discriminación positiva, acción positiva o **acción afirmativa**: conjunto de políticas y prácticas legales que pretenden aumentar la representación de determinados colectivos vulnerabilizados, como pueden ser las mujeres, las personas racializadas o las personas LGTBIQ+. Un ejemplo serían las leyes de cuotas.

Empoderamiento femenino: actitud segura y trabajada que hace que una mujer tenga una autoestima elevada más allá de las distintas capas de la sociedad que la vuelven insegura.

Espacio feminizado: espacio de cualquier tipo, ya sea social, escolar, político o laboral, conformado en su gran mayoría por mujeres.

Espacio masculinizado: espacio de cualquier tipo, ya sea social, escolar, político o laboral, conformado en su gran mayoría por hombres.

Feminismo: movimiento social, político y económico, dividido en distintas ramas, que busca la igualdad en todos los aspectos de nuestra sociedad, sin que haya ningún rol de género que lo marque ni determine.

Feminista: persona que se identifica y que es parte activa del feminismo.

Gaslighting o **luz de gas**: tipo de abuso psicológico que se suele dar en las relaciones sentimentales de pareja, donde una persona manipula emocionalmente a la otra hasta el punto de hacerla dudar de su propia realidad, por ejemplo, negando un suceso a pesar de que es evidente que tuvo lugar o alterando los pensamientos con falsedades. La víctima de la luz de gas llega a dudar de sus percepciones, lo que puede causar estragos emocionales.

Género: conjunto de características, roles, valores y actitudes que se atribuyen social y culturalmente a lo que es considerado un hombre o una mujer por razón de ser y sin poder de elección. Por ejemplo, la creencia de que las mujeres son más sensibles y de que los hombres no pueden mostrar debilidad.

Género fluido: persona que no se identifica con una única identidad de género y que transiciona entre dos o más géneros de forma permanente o esporádica.

Género no binario: persona que no se identifica ni con el género masculino ni con el femenino y que, por tanto, desafía el binarismo.

Ghosting: conducta que consiste en el corte repentino y sin explicaciones de la comunicación entre dos personas. Viene de ghost, que en inglés significa 'fantasma'; es decir, alguien que desaparece.

Machismo: actitud, costumbre o creencia según la cual el hombre es superior por naturaleza a la mujer, causándole una discriminación a esta por razón de ser. Hace referencia a un conjunto de actitudes y prácticas sociales destinadas a buscar y velar por la superioridad del género masculino.

Masculinidad tóxica: actitudes construidas socialmente que exigen de los hombres que sean agresivos, poco emotivos, sexualmente activos, etcétera.

Matriarcado: sistema social, económico y político que se construye a partir de la idea de que las mujeres deben ocupar los puestos de liderazgo y control.

Misoginia interiorizada: asunción de los mensajes machistas presentes en la sociedad y en la cultura. Aunque sea involuntaria, favorece que las mujeres refuercen el machismo.

Paridad: hablamos de paridad cuando hay una equiparación de géneros en el espacio; es decir, existe el mismo número de hombres que de mujeres o más mujeres que hombres.

Patriarcado: sistema social, económico y político que se construye a partir del machismo y que está marcado por la supremacía del hombre, quien posee una cuota de poder desproporcionadamente mayor que la de la mujer.

Presión estética: presión social que se impone en especial a las mujeres para que se adapten a unos cánones estéticos que perpetúan estereotipos y discriminaciones de género.

Queer: Disidente, no normativa.

Red flag: actitud que pone alerta a quien la presencia porque puede ser síntoma de comportamientos tóxicos. Señal de alarma que te dice «por aquí, no».

Responsabilidad afectiva: actitud que tiene en cuenta el bienestar

de la otra persona y su salud mental. Pasa por buscar una relación sana mediante la comunicación y la empatía.

Roles de género: conjunto de costumbres y normas sociales que marcan los comportamientos asociados con ser un hombre o una mujer. Se constituyen sobre la base de la idea de masculinidad y feminidad; por ejemplo, la creencia de que las mujeres son más sensibles o tienen más mano para cuidar de menores o limpiar, mientras que los hombres tienen mayor capacidad para ocupar cargos de poder, liderazgo o hacer deporte.

Sexo biológico: condición que se asigna a las personas en el momento de nacer de acuerdo con sus genitales, hormonas y cromosomas. Tradicionalmente se asigna el sexo femenino a las personas con vulva (y se las clasifica como «mujeres») y el sexo masculino a las personas con pene (y se las clasifica como «hombre»).

Síndrome de la impostora: problema de falta de autoestima y confianza para desarrollar actividades en espacios por tradición masculinos; algo que sigue afectando a muchas mujeres que, para compensar su sentimiento de culpa, acaban soportando un exceso de presión y de carga de trabajo.

Síndrome del salvador blanco: concepto que se aplica a determinadas prácticas que algunas personas llevan a cabo cuando viajan como cooperantes, voluntarias o turistas a países empobrecidos por el colonialismo. Se trata de acciones que percibimos como altruistas, pero que nacen de una posición de superioridad moral. En el feminismo, por ejemplo, es bastante habitual que mujeres blancas quieran «ayudar» a sus compañeras racializadas, lo que destila cierto paternalismo.

Sororidad: actitud por la que las mujeres se apoyan entre ellas, se respetan y se valoran sin caer en ningún rol de género ni en competencia. Viene de la palabra hermandad en latín.

Techo de cristal: limitación laboral que impide a personas de determinados colectivos ascender en sus puestos de trabajo. Por ejemplo, las imposiciones de la maternidad tradicional hacen que quienes la ejercen vean reducida su jornada laboral para poder dedicarse a los cuidados.

Trans: persona transgénero y/o transexual.

Transgénero: persona que no se identifica con el género que se le atribuyó al nacer. No tiene por qué pasar por una operación de reasignación de sexo ni por un proceso médico o de hormonación; es una forma de percibirse individual e intransferible.

Transexual: persona que no se identifica con su sexo biológico. Implica, por norma general, la voluntad de un cambio físico para adoptar el género deseado.

Violencia de género: concepto jurídico relacionado de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. Se trata de la violencia psicológica, física o verbal de un hombre hacia una mujer por ser mujer y con la que ha compartido un vínculo sentimental, es decir, de quien ha sido pareja o expareja. La representación última de esta violencia es el asesinato.

Violencia machista: todo tipo de violencia que se ejerce contra las mujeres por el hecho de serlo; sin tener que estar comprometida a ningún vínculo
emocional.

Notas

1. Lella Lombardi (1941-1992) es la única mujer que ha puntuado en una carrera de Fórmula 1 y una de los tres únicos pilotos que se han declarado abiertamente homosexuales.

1. Ninguna de las explicaciones sobre mi salud mental que se ofrecen en este libro parten de un autodiagnóstico, todas ellas han sido evaluadas por profesionales y en la actualidad son tratadas a nivel terapéutico y psiquiátrico.

2. La disociación es un mecanismo adaptativo que «desconecta» nuestra mente de la realidad cuando nos encontramos ante una situación límite que sobrepasa nuestros recursos psicológicos para hacerle frente. Es una «distancia de seguridad» que reduce el impacto emocional, la tensión, el miedo y el dolor del momento.

3. Según un estudio realizado por la Universitat de les Illes Balears y por la Red Jóvenes e Inclusión Social en 2019.

Hablemos de feminismos
Carla Galeote

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este ebook estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Carla Galeote Escoda, 2023
© del prólogo: Inés Hernand, 2023

© del diseño y la ilustración de la cubierta, tresvoltesrevel

© de esta edición: Edicions 62, S.A., 2023
Ediciones Península
Diagonal, 662-664
08034 Barcelona
edicionespeninsula@planeta.es
www.edicionespeninsula.com

Primera edición en libro electrónico (epub): abril 2023

ISBN: 978-84-1100-158-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Realización Planeta

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!